ЧТО ХОРОШЕГО В ФАСТФУДЕ

ДЕКАБРЬ
2012

Men's Health

ПРО ДАМ СОЧНО!
9 ЖЕНЩИН ГОВОРЯТ О СЕКСЕ

КАКУЮ СТРОЧКУ ВИДИШЬ?
ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ ЗРЕНИЮ

РАЗДЕВАЙ И ВЛАСТВУЙ
КАК ТИРАНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

КОНЕЦ БЛИЗОК
11 СПОСОБОВ ВСЕ УСПЕВАТЬ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Александр Михайлин
ДЗЮДОИСТ

16+

ХОЧЕШЬ БИЦЕПС КАК У НЕГО?
СМОТРИ СТР. 168

MHealth.ru

12012
4 606895 000062

БОНУС | САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПОЕЗДА МИРА | СТР. 214

БУДЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

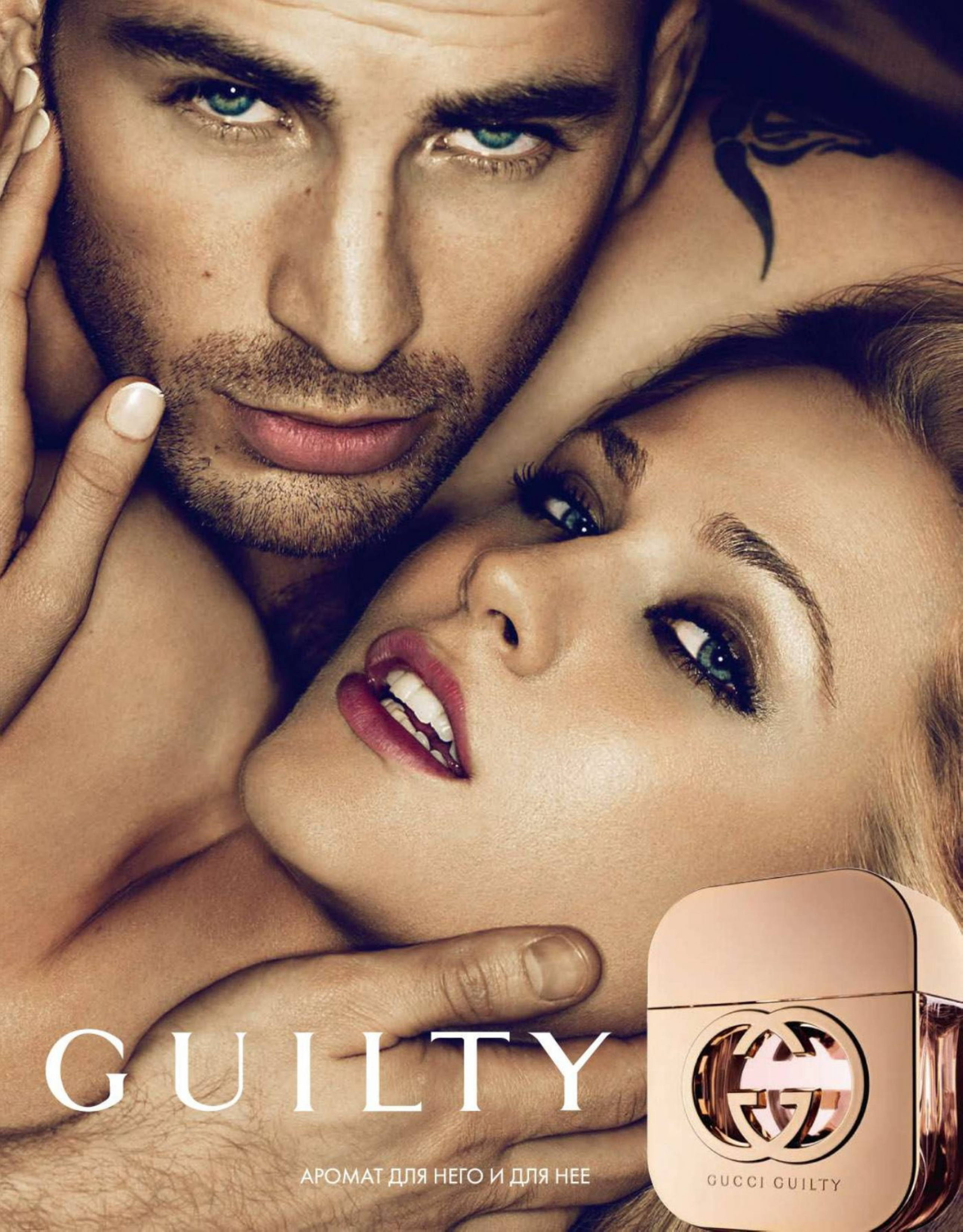
CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

Реклама. Виновны. Смотрите видео Франка Миллера на gucciguilty.com

GUCCI GUILTY

GUCCI


GUILTY
АРОМАТ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ
GUCCI GUILTY

Реклама. Босс. Боттлд.

BOSS. BOTTLED. АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РАЙАН РЕЙНОЛДС

BOSS

HUGO BOSS

БРЕННО ПЛАЧИДО MOD. DG 3130 501 DOLCEGABBANA.IT

DOLCE & GABBANA

РЕКЛАМА

Elegance is an attitude*

Саймон Бейкер

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бу... д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45. Реклама.

LONGINES®

The Longines Saint-Imier Collection

www.longines.ru * Элегантность как стиль жизни

ДЕКАБРЬ | 2012

По шарам дало **144**

На обложке

108 АЛЕКСАНДР МИХАЙЛИН
Дзюдо Олимпиады и после

116 ЧТО ХОРОШЕГО В ФАСТФУДЕ
Не убивает тебя, а делает сильнее

136 ПРО ДАМ СОЧНО!
МН своими вопросами заставил краснеть 9 женщин

144 КАКУЮ СТРОЧКУ ВИДИШЬ?
Береги зеницу ока

124 РАЗДЕВАЙ И ВЛАСТВУЙ
Сексуальные подвиги сильных мира сего

130 КОНЕЦ БЛИЗОК
Скажи “нет” разгильдяйству и тунеядству

БОНУС

214 САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПОЕЗДА МИРА
Они обгоняют время

92 ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ?

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама
www.dior.ru

DIOR HOMME
SPORT

130 ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ БЕЗ РЕЗИНКИ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
84 ДНИ ТУРБИН
Авиамоделист Виталий Робертус об игрушках для взрослых

РАЦИОН
88 ГОТОВЬ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!
Еда на страже твоего здоровья

ОТНОШЕНИЯ
92 ГЛАЗА БОЯТСЯ
Что дом девушки может рассказать о ее характере

ЖИЗНЬ
94 НЕ ВЕРЬ, НЕ БОЙСЯ, НЕ ПРОСИ
Как вести себя в СИЗО (тьфу, тьфу, тьфу)

ПРОФИЛАКТИКА
98 ХОЛОДНОЕ БРЕМЯ ГОДА
Зимнее ТО твоего сердца

КАРЬЕРА
102 УДЕРЖИШЬСЯ ЛИ ТЫ НА СВОЕЙ РАБОТЕ?
Дружба с начальником — оценка рисков

Зона уверенного приема 94

Элементарно
Склад бесценной информации

58 ТОНКАЯ МАТЕРИЯ
Как выбрать презерватив без примерочной

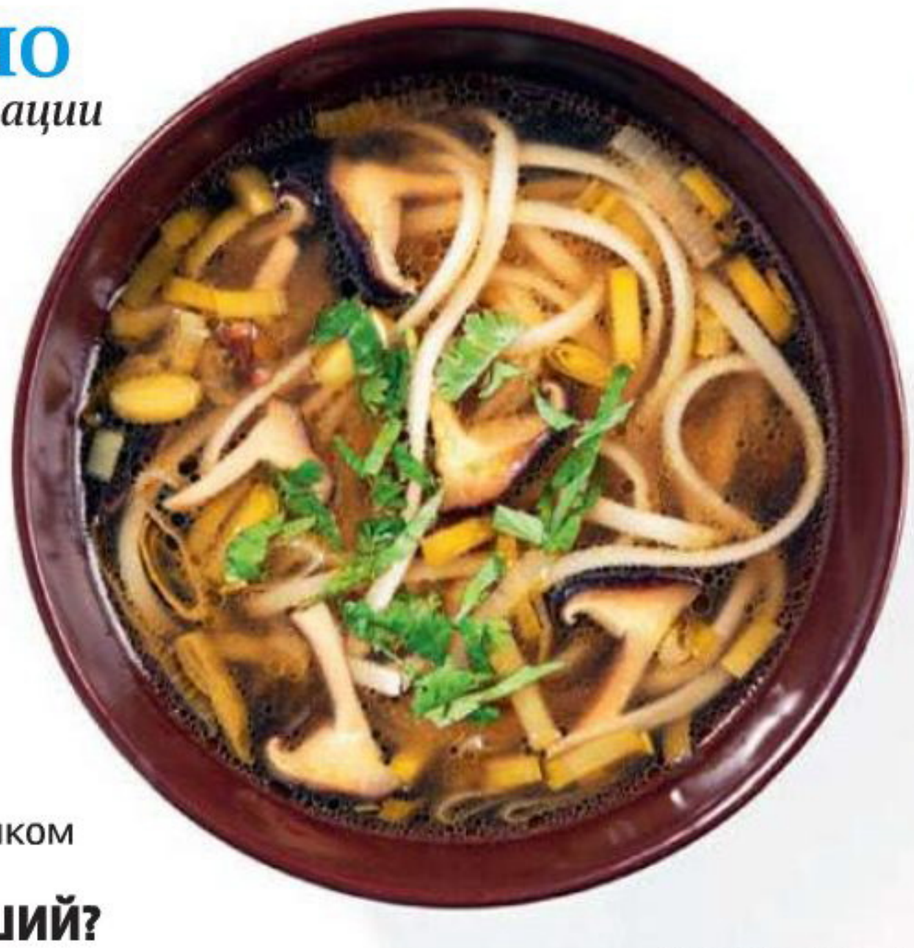
62 ПРО ЗАДНИЙ ХОД
Учим ездить на коньках спиной вперед

64 ГОРЯЧИЙ ИСТОЧНИК
Варим безалкогольный глинтвейн

66 ТАК ТОМУ И БИТЬ
Тренировка с боксерским мешком

68 ТЫ ПСИХ СУМАСШЕДШИЙ?
Навязчивые идеи и что с ними делать

И еще 16 энергичных заметок



Отпускает без рецепта 88

В номере

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ
152 ЧЕЛОВЕК И “КОШКИ”
Вверх по тонкому льду

160 ПАРУСНЫЙ СПОР
Соревнование лучших яхтсменов России

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, TASS-PHOTO

реклама

strellson

HOLY FASHION GROUP

strellson-sportswear.com

ДЕКАБРЬ | 2012

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

168 РУКАМ ПОКОЯ НЕ ДАЕМ
Финал МН-программы по набору мышечной массы

РАЦИОН

178 ХУДЕЕТ, ПИТАЯСЬ, МОЩНЫЙ АТЛЕТ
Готовим рельефный торс на кухне дома

F.A.Q.

184 А НА ЧЕРНОЙ СКАМЬЕ...
Займись телом на лавочке

84
ПЕРВЫМ ДЕЛОМ МЫ УМЕНЬШИМ САМОЛЕТЫ...

GTS

РЕШЕНИЕ

186 ДВА НАРЯДА
Чем конь в пальто отличается от жеребца в дафлкоте или бушлате

ТРЕНД

188 СВОЯ БОРОЗДА
Все из вельвета

ГАРДЕРОБ

190 ВЕЧНАЯ ЦЕННОСТЬ
Твои кожаные будни

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

199 СТОЛ ЗАКАЗОВ
Мы знаем, что ты хочешь найти под елкой

Не царское это тело 124

Железо

ТЕСТ-ДРАЙВ

220 УПРАВЛЯЕМЫЙ ЗА НОС
BMW 7 серии

222 “САРАЙ” НА ЗЕМЛЕ
Ford Focus ST

224 ВСТРЕЧА С ПЕСНЕЙ
Chevrolet Captiva

На обложке:
Александр Михайлин
Фотограф:
Евгений Военский

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
30 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
42, 44, 46 БЮЛЛЕТЕНЬ
76, 106 И 150 ИМПУЛЬС
78 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
164 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
226 НОВОСТИ
242 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

TAG Heuer

TAGHeuer

AVANT-GARDE COMMUNICATION

Товар сертифицирован. Реклама.

СОЗДАНЫ ДЛЯ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Смартфон TAG Heuer RACER Черный с розовым золотом и PVD-покрытием
Автоматический хронограф TAG Heuer CARRERA Calibre 1887 43 мм

Москва, Тверская улица, 19, (495) 699-38-39 / Столешников переулок, 14, (495) 623-09-17 / ЦУМ, улица Петровка, 2, (495) 223-00-11
Санкт-Петербург, Невский проспект, 15, Талеон Клуб, (812)458-85-88
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49

MHEALTH.RU

Инструкции

СНЕГОВАЯ НАГРУЗКА

Алкоголь на морозе — для слабаков. Сильные духом мужчины выбирают игру в снежки, лепку снежной бабы, уборку снега и многое другое.
mhealth.ru/form/sport/761763/

ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ: ЧЕМ ПИТАТЬСЯ ЗИМОЙ

Вьюги и метели — не повод расставаться с полезной едой. Тебе в помощь продуктовый набор для успешной борьбы с подбирающимся авитаминозом.
mhealth.ru/diet/ration/xolodnoe-oruzhie-chem-pitatsya-zimoj/

Здоровье

ВСЯ ПРАВДА О ЗАКАЛИВАНИИ

Если хочешь быть здоров, сначала прочитай эту статью, а уж потом — закаляйся-водой-холодной-обливайся.
mhealth.ru/health/organizm/vsya-pravda-o-zakalivanii/

ЕСЛИ НА УЛИЦЕ -20

Как не упасть вместе с температурой за окном? Тебе поможет вековой опыт северных народов.
http://www.mhealth.ru/health/organizm/398895/

Блоги

ТРЕНИРОВКИ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов подскажет, как не охладеть зимой к спортзалу.
http://www.mhealth.ru/blog/Dimakrat/24557.php

Задай вопрос

МЕДИЦИНСКИЙ ЭКСПЕРТ ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ

Пошаливает пошатнувшееся здоровье? Выручит доктор Пашанов!
mhealth.ru/advice/medical/

“ОГЛЯНУТЬСЯ НЕ УСПЕЛА, КАК ЗИМА КАТИТ В ГЛАЗА”. ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ТОЙ ЖЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ЧТО И НЕЗАДАЧЛИВАЯ СТРЕКОЗА ИЗ БАСНИ, НЕ ВОЛНУЙСЯ — НАШ САЙТ НЕ ДАСТ ТЕБЕ ЗАМЕРЗНУТЬ.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА САЙТЕ

Свежие новости: *mhealth.ru/news/*

Новое видео: *mhealth.ru/video/*

Советы от экспертов: *mhealth.ru/advice/*

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

VERSACE

pour homme

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

*ЕВРОИТАЛИЯ, МОНЦА МБ, ИТАЛИЯ. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Реклamодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА ХОЛДИНГ" [illegible] (495)771-60-01/02/03

[illegible]ALIA MONZA MB ITALY"

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Дарья Сухачева
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта
Дмитрий Быков, Данила Мельников

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Бальцевич, Варвара Жемчужникова, Ириней Калачёв, Алексей Картышев, Кирилл Лагутко, Вахрам Мурадян, Ольга Попова, Энди Ташер, Евгений Тонконогий, Татьяна Шкондина, Илья Виноградов, Юлия Асланова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ирина Радаева

Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

РЕКЛАМА / WWW.RADO.COM

RADO
SWITZERLAND

RADO D-STAR 200 AUTOMATIC

СТАЛЬ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ КЕРАМИКА

Andy Murray

Москва • Бутик RADO, ул. Петровка, д.30/7, тел. (495) 650-58-94
Hour Passion, ул.Тверская, 9, тел. (495) 792-37-40 • Hour Passion, ТЦ Мега Белая Дача, тел. (495) 915-84-49
Санкт-Петербург • Бутик RADO, Невский пр-т, д.137, тел. (812) 717-59-39

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

Превосходство
Land Cruiser Prado

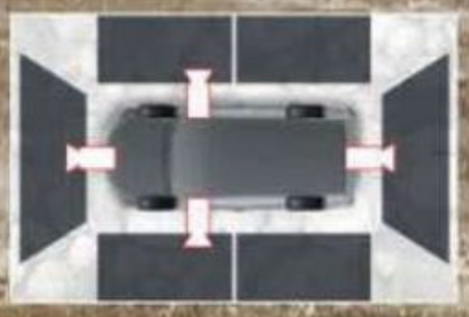
Реклама

Функциональность и комфорт

Система помощи при езде по бездорожью Crawl Control

Система кинетической стабилизации подвески (KDSS)

Система выбора режима движения по бездорожью



Система кругового обзора

Обмен автомобилей
В лучших традициях

www.facebook.com/toyotarussia
www.toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

очевидно

TOYOTA

PRADO

Land Cruiser Prado – воплощенная мощь. Он не отступит ни перед чем. Система помощи при движении по бездорожью Crawl Control обеспечивает высокую проходимость. Система кинетической стабилизации подвески KDSS повышает устойчивость автомобиля. Система камер кругового обзора (4 камеры) поднимает контроль над дорогой на новый уровень. Превосходство не требует доказательств, ведь имя Land Cruiser говорит само за себя.

Toyota
Управляй
Мечтой

журнал Men'sHealth®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 230 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 25 000 экземпляров.
Декабрь 2012 (№ 170)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 13.11.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

РЕКЛАМА

zegna.com

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.*

ix35

*Новое мышление, новые возможности. **Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км **

Твоя игра.
Твои правила.

Новая цена 889 000*** руб.

Максимальная рекомендуемая розничная цена на автомобили Hyundai ix35 в комплектации «Start»*, действительна на 1 октября 2012 года, информацию об итоговой розничной цене на автомобили можно получить у официального дилера Hyundai в РФ. Данное предложение носит информационный характер и не является публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 ГК РФ. Приобретение любой продукции Hyundai осуществляется в соответствии с условиями индивидуального договора купли-продажи. Ознакомиться с подробной информацией о наличии автомобилей, их стоимости, иных условиях можно у официальных дилеров Hyundai в РФ или на сайте www.hyundai.ru. **** Старт.

www.hyundai.ru

Реклама. Товар сертифицирован.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ХОРОШО ЛИ ДРУЖИТЬ СО СВОИМ НАЧАЛЬНИКОМ, ИЛИ ВСЕ ЖЕ НЕ СТОИТ ПЕРЕХОДИТЬ ДЕЛОВЫЕ РАМКИ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 102. НАШИХ ГЕРОЕВ МЫ ПОПРОСИЛИ ВСПОМНИТЬ СЛУЧАИ, В КОТОРЫХ ИХ НАСТАВНИКИ ПРОЯВИЛИ СЕБЯ С НАИЛУЧШЕЙ ИЛИ ЖЕ С НАИХУДШЕЙ СТОРОНЫ.

1

АРТЕМ ДМИТРИЕВ,
СОТРУДНИК МОСКОВСКОГО ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

Во время работы над дипломом я обратился за консультацией к профессору своего вуза. Но он сообщил, что не сможет помочь мне с практической частью — например, рассказать о тонкостях проведения социологических опросов, — так как представляет себе этот процесс лишь в теории. Мне стало понятно: всегда надо стараться быть честным по отношению к себе и не бояться быть честным с другими. И тогда ты сохранишь лицо и уважение окружающих.

2

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК,
СЕКСОЛОГ

Когда я был студентом медучилища, мы с нашим преподавателем физкультуры и группой детишек 12–15 лет отправились на Кавказ. В одну из ночей к нам в лагерь на лошадях прискакали местные жители. Они потребовали дать им “несколько женщин”, на что получили отказ. Уходя, горцы пообещали вернуться и всех перерезать. Я разбудил преподавателя, он тут же четко организовал оцепление — пацаны стояли с палками и ледорубами. Тогда я понял, что мужчина должен быть всегда готов отразить агрессию. А те люди так и не приехали.

3

АННА КИРЕЕВА,
РЕДАКТОР ЖУРНАЛА WOMEN'S HEALTH

В первый рабочий день в одной компании мне выдали старый компьютер моей начальницы. На десктопе сияла папка “Фото”. Один клик — и взору предстала моя милая руководительница в разных ракурсах, но все время без трусов и очень крупным планом. Мы недолго проработали вместе, но мысль о ее кустистом бикини всегда преследовала меня на совещаниях. Это научило меня быть крайне щепетильной к информации, которую я храню на рабочем компьютере.

4

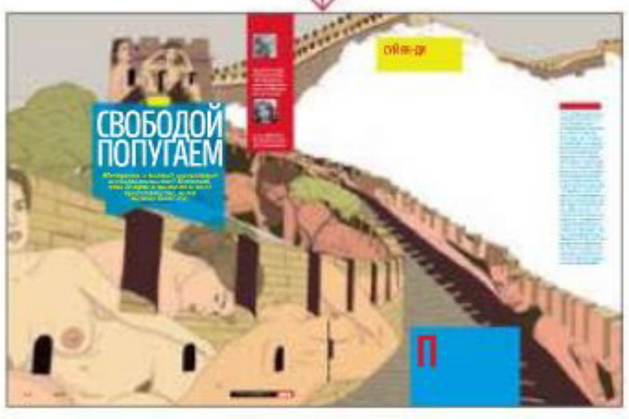
ОЛЕГ ЮДИН,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВВРАЧА МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА “КЛИНИКА+31”

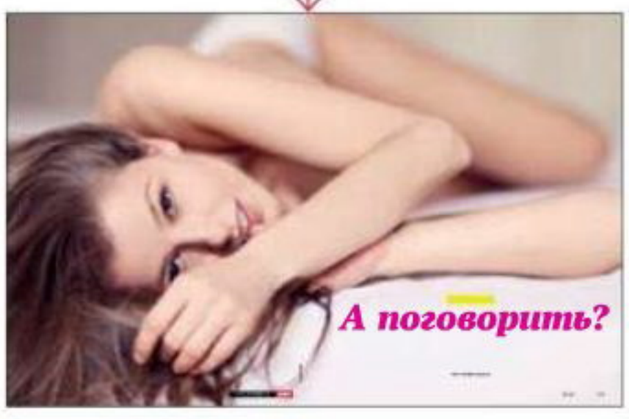
Однажды на конференции мой преподаватель хирургии при всех высказал недовольство моей работой. Было обидно, обвинения в мой адрес были необоснованными. На следующий день он, проанализировав ситуацию, принес мне публичные извинения. За это я еще больше зауважал своего наставника, а его рейтинг в коллективе стал еще выше.

5

АЛЕКСЕЙ БАЛЬЦЕВИЧ,
ФОТОГРАФ

Мой знакомый, главный редактор одного журнала, как-то предложил мне съездить в пресс-тур в Буэнос-Айрес. На тот момент я отношения к прессе не имел, но купил фотокамеру и отправился в Аргентину. Снимки, сделанные мной в поездке, были опубликованы в журнале. А я в итоге стал в нем работать. Так, благодаря тому, что мой будущий начальник дал мне шанс, началась моя карьера фотографа.





реклама

КОСМОС
ЗОЛОТО

Москва «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. +7 (495) 692 6544; «Космос Золото» Кутузовский пр-т, д. 2/1, Radisson Royal Hotel, Moscow (гостиница «Украина»), тел. +7 (495) 229 8327; «Vendome» пл. Киевского вокзала, д. 2, ТЦ «Европейский»; «Vendome» Новинский б-р, д. 8, ТЦ «Лотте Плаза»; «Beautiful Times» ул. Ильинка, д. 4, Гостиный Двор; «Sublime by Bosco» Красная пл., д. 3; «Империя часов» Петровский б-р, д. 21; **Волгоград** «Визит» пр-т Ленина, д. 33; «Женева» бульвар 30-летия Победы, д. 21; **Екатеринбург** «Гельвеция», ул. Горького, д. 33а; **Ижевск** «Елисейские поля», ул. Советская, д. 7; **Казань** «Империя» ул. Спартаковская, д. 6, ТЦ Suvar-Plaza; «Империя» ул. Пушкина, д. 15/25; **Кемерово** «Стерх» Октябрьский пр-т, д. 34, ТРЦ «Лапландия»; **Краснодар** «Гринвич» ул. Северная, д. 327, МКЦ «Кристалл»; **Красноярск** «Парижъ» пр-т Мира, д. 78; «Хронограф» пр-т Мира, д. 26; **Нижний Новгород** «Milo Premium Plaza» ул. Белинского, д. 63, ТЦ «Этажи»; **Новокузнецк** «Стерх» пр-т Ермакова, д. 9а, БЦ «Сити»; «Персона» пр-т Металлургов, д. 17; **Новороссийск** «Гринвич» Мичуринский пер., д. 4; **Новосибирск** «Rosco Shelly» ул. Кирова, д. 27; **Ростов-на-Дону** «18 Карат» ул. Нагибина, д. 32, ТЦ «Горизонт», «18 Карат» ул. Чехова, д. 35/30; **Санкт-Петербург** «Космос Золото» ул. Большая Конюшенная, д.10; «Часы» ул. Садовая, д. 38, ТД Купца Яковлева; **Сочи** «Имидж VIP подарки» ул. Навагинская, д. 12; **Тольятти** «Даймдуэт» ул. Юбилейная, д. 40, ТРК «Вега».

Отдел дистрибуции: тел. +7 (495) 692 7377, e-mail: regions@cosmos-zoloto.ru **www.cosmos-zoloto.ru**

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

РОЙ

КАК ИЗВЕСТНО, СРЕДНИЙ БОБЕР съедает до 1 кг древесины в день. Когда по берегам его водоема еда заканчивается, бобер, не без оснований опасающийся разгуливать по суше, роет к ближайшей рощице канал. Лапки у бобра скудные, так что канал этот он роет ртом. Ртом же и относит землю в сторонку. Длина такого суэца может достигать 230 метров, от обжитого водоема расходятся в стороны до пяти каналов. Вот как бобер хочет древесины.

А ты говоришь — трудно заставить себя ходить в спортзал.

Хорошо, предположим, бобру неведомы парализующие волю душевные страдания. У него нет такого количества соблазнов, как у двуногого жителя мегаполиса. В конце концов, требовательный отец не разрушал его психику тем, что никогда не хвалил его за детские достижения. Потому бобер не ведает сомнений в своих силах: роет, когда надо, и все дела. Одно слово — животное.

Тогда возьмем в пример Александра Михайлина, героя обложки этого номера. Трехкратный чемпион мира по дзюдо. Отец пятерых детей. Дипломированный юрист, которому и этого мало, — человек в 33 года опять студент, изучает спортивный менеджмент в МГУ. 20 лет рвался он на Олимпиаду, в этом году наконец прорвался — и в финале проиграл схватку за золото французу Тедди Риннеру. Впал в отчаяние? Куда там. Разрабатывает тренировочный режим на ближайшие 4 года, смотрит бои Риннера и что-то записывает в черную книжечку. “Пора валить кабана”, — говорит.

А ты ноешь — зажимают на работе, карьера застопорилась, у тебя “нет сил”. Не смеши меня. Успеха и самоуважения достигает тот, кто действует. Иди и рой свою канаву. Разве ты слабее бобра?

Кирилл Вишнепольский

5 ФАКТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

“Женский оргазм пуглив, как сурикат”.
Стр. 141

“Ты почти уверен, что люди за твоей спиной отзываются о тебе плохо. И ты не одинок: 45% жителей Земли думают точно так же”.
Стр. 68

“Рыбалка — один из 5 самых опасных для глаз видов спорта”.
Стр. 149

“Модель может быть какого угодно размера, главное, чтобы она весила меньше 20 кг без топлива”.
Стр. 84

“Когда капризная, поверхностная женщина с завышенными требованиями пребывает не в настроении — она покупает туфли или сумочку”.
Стр. 93

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Только в
Л'ЭТУАЛЬ
☎8 800 200 2345
www.letu.ru
ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

АХИ НОГАМИ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ПРОЧИТАЛ В ОКТЯБРЬСКОМ номере статью “Кончай качать”. Посмеялся. Решил пересказать ее подруге, с которой хожу в спортзал. И был ошеломлен тем, что услышал от нее в ответ: оказывается, она не раз испытывала оргазм во время выполнения упражнений! Потом выяснилось, что у нее есть знакомая, которой становится “приятно” от танцев. Никогда бы не подумал, что женщины достигают оргазма во время физических нагрузок. Спасибо вам!

XAVI013

МН: Ксавинольтринадцать — да, ты прав. Чтобы узнать женщину, надо с ней поговорить. Что мы, кстати, и сделали — читай наш диалог с редакцией Women's Health на стр. 132. А тебе за первый удачный опыт общения — комплект нижнего белья Calvin Klein Underwear.

Автор письма месяца в январе получит аккумуляторную отвертку Bosch PSR Select.

ПРИЕМ ПО СТАТЬЕ

Огромное спасибо МН за помощь в моем трудоустройстве! Я обычная выпускница вуза, которую никто не хотел брать на работу. Но однажды случилось чудо. Во время очередного собеседования мы с потенциальным работодателем неожиданно стали обсуждать одну и ту же статью из МН. Строгий дядечка удивленно посмотрел на меня и отметил, что у нас общие интересы. И я получила эту работу — теперь я сотрудница одного очень серьезного учреждения! Сказка на сказку была б не похожа, но есть Men's Health и довольная рожа!

ИРИНА

НОС ЗАЛОЖИЛО

Недавно прочитал в МН статью о том, как остановить кровь из носа. И вот через пару дней совершенно случайно расквасил себе нос. Не найдя аптечку, я решил воспользоваться тампонами своей девушки. Конечно, я слышал, что так можно делать, но что эти средства гигиены настолько эффективны, убедился на своем опыте. Отныне всегда буду носить с собой пару тампонов. Шутка.

АЛЕКСАНДР

ЗАОКЕАНСКОЕ СТЕЧЕНИЕ

Прочитал недавно в МН статью об австралийках, и мне очень захотелось познакомиться с одной из жительниц Зеленого континента. Хотя бы просто для общения. Не поверите: не прошло двух недель, как к моей знакомой приехала лучшая подруга из Сиднея! Мы начали общаться, и началось... В общем, встречаемся уже несколько недель. Спасибо, МН!

СЕРГЕЙ Г.

РУБРИКА НАС СВЯЗАЛА

В октябрьском номере в рубрике “Мужской разговор” увидел заголовок “Цой жив”. Раньше я этот раздел пролистывал, но, поскольку являюсь поклонником творчества Цоя, решил прочитать статью. Оказалось, она никак не связана с великим рок-музыкантом! Правда, понял я это не сразу, так как стал сопереживать бедняге главному герою, который рассказывал о своих проблемах со здоровьем. Теперь “Мужской разговор” я не пропущу.

СЕРГЕЙ

СУПРУГ ПРУДИТЬ

Ехал я из города М. на родину — на собственную свадьбу. Перед отправлением купил на вокзале октябрьский номер МН. Был удивлен, когда нашел в нем статью о свадебных традициях. Она мне помогла уговорить друга стать моим свидетелем (согласно написанному, он подходил по всем параметрам). А история про “горько” позволила мне сказать такой тост, после которого прослезился даже оператор. Спасибо МН за неоценимый вклад в мою новую жизнь!

АЛЕКСАНДР

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: CORBIS/ФСА

– ЛЮ-ЮБИТ, – СКАЗАЛ УСАТЫЙ гражданин, указывая на окно, — ишь, как бежит! А почему она, спросишь, так бежит? А потому что лю-юбит.

Я хоть и не собирался у него ничего спрашивать, а на всякий случай кивнул. За окном действительно резво бежала барышня. Ее рука в красной варежке то и дело стучалась в наше купе. Но поезд оказался быстрее, и барышня отстала.

– Жена, думаешь? — снова обратился ко мне попутчик. — Хе! Жена бы так не побежала. Любовница. Пятый год уже к ней езжу. Жене говорю, что в командировку, а сам к Ленке. Можно было бы и насовсем перебраться, но... дети, понимаешь, да и вообще неудобно как-то. Вместе двадцать лет прожили все-таки — с женой-то, всякое было. Одних капитальных ремонтов сделали три штуки! На море ездили отдыхать... Я ее с мужиком ловил — летчик у нас один по соседству жил, сука. Она меня тоже с поварихой застукала... Короче, прикипели мы друг к другу. Но я тебе скажу: Ленка в постели лучше. Стал бы я ездить за триста кэмэ? — тут попутчик что-то вспомнил, улыбнулся и зашептал: – Ленка, знаешь, че в постели умеет? Короче, она берет пылесос...

Я не выдержал и убежал в вагон-ресторан пить кофе и другие напитки. Сложно мне это все слушать. Я хоть человек довольно равнодушный к чужим интимностям, а только никак не пойму: зачем мне столько ценной информации? Может, он меня перепутал с кем-то знакомым? Может, ему поговорить не с кем? Я же очень неудачный собеседник в этом смысле — я из глубоко личного могу только рассказать, что однажды съел одиннадцать чебуреков. Но эти вещи никого совершенно не интересуют.

И ладно бы этот усач был единственный в своем роде. Но буквально на днях меня с коляской нагнал собаковод в ондатровой кепке. Начал рассказывать про свою семью. Я узнал, что собаковода зовут Гриша, хотя по паспорту он Гавриил — в честь деда, и что Гриша идет в магазин за лампочками, в то время как его жена — сволочь, между прочим — завела тесто на пироги. От жены Гриша скрывает заначку в 800 тысяч рублей, которую заработал на халтурах. Гриша — сварщик каких поискать. Эти деньги он припас на что-нибудь приятное, например, на катер, но у Гриши предчувствие, что не будет никакого катера. Помимо предчувствий у Гриши еще проблемы с печенью, но в больницу ему нельзя: во-первых, что за бригада без сварщика, а во-вторых, ждать не будут и наверняка уволят.

Потом я повернул налево, Гриша пошел прямо, даже не ответив на мое “до свидания”. Будто меня и не было вовсе.

Я как-то познакомился на банкете с психологом, милой дамой лет тридцати. Она меня уверяла, что все мужчины изнутри мягкие и ранимые, а я ей доказывал, что все психологи до одного — шарлатаны.

– Если это не так, — говорил я психологу, — то будьте добры разъяснить, отчего мне так неловко при чужих секретах.

– О`кей, — ответила она, — будет вам психологический портрет.

Начала выпытывать у меня разные сведения: что ем на завтрак, как сплю, хорошо ли запоминаю стихотворный текст. Я из вежливости интересовался тем же — и между делом столько узнал про ее фобии и мании, что сбежал, не дождавшись портрета. Какой может быть портрет от человека, который боится рыбы язя?

– Через десять минут будем Н. проезжать, я там раньше жил, — усатый пассажир настиг меня в вагоне-ресторане. — Там, кстати, и брат мой живет — Мишаня, но мы с ним уже пятнадцать лет не разговариваем, он же у меня жену хотел увести...

– Я в туалет, — сказал я.

Через неделю мы случайно встретились на вокзале. Я поздоровался. Усач посмотрел на меня пристально и неуверенно кивнул. Не узнал.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ СОЦИОЛОГ АРТЕМ ДМИТРИЕВ, СОТРУДНИК МОСКОВСКОГО ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ: У всех есть потребность в коммуникации. Нам нужен контакт с окружающими, важно быть услышанными. Кому-то хватает общения с кругом друзей и родных, кто-то беседует с Богом, а кто-то периодически лезет с разговорами к соседу по купе. И у такого явления, как “синдром случайного попутчика”, несколько причин. В ограниченном пространстве возникает дискомфорт от присутствия постороннего — ты подсознательно воспринимаешь его как потенциальную угрозу, а вербальный контакт помогает снять напряжение. Разговорчивость также может быть следствием испытываемого стресса (например, человек боится летать). А еще малознакомому человеку проще излить душу, если наболело, а жена или начальник не желают выслушать. Можно приукрасить свою жизнь, если чувствуешь себя нереализованным. Шанс увидеть попутчика вновь ничтожен, а отсутствие общих знакомых исключает возможность передачи сути разговора из уст в уста.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/ BANG BANG

КАК МНЕ СТАТЬ ОПТИМИСТОМ И НАЧАТЬ ИСКРЕННЕ ДУМАТЬ, ЧТО СТАКАН НАПОЛОВИНУ ПОЛОН, А НЕ НАОБОРОТ?

Арнольд

СОНЯ ЛЮБОМИРСКИ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В РИВЕРСАЙДЕ (США)

Генетическая предрасположенность к оптимизму встречается лишь у 15% жителей Земли. Раз ты не входишь в их число, придется над собой поработать. Во время приступов пессимизма вспомни о проблемах, которые тебе удалось решить (подкрепи воспоминания визуальным рядом: грамотой, фотографией с выигранного тобой соревнования, справкой об освобождении). Думай о своих успехах и талантах. Ставь задачи, которые ты способен решить с большой вероятностью, — накапливай позитивный опыт. Ищи плюсы в неприятностях. Затопили соседи? Так ты как раз хотел сделать ремонт. Уволили с работы? Ты ведь все равно ее ненавидел. В общем, контролируй мысли: если смог осознать, что ты не реалист, а просто нытик, уже хорошо. Теперь вспоминай об этом каждый раз, как нахлынет хандра. И чаще общайся с реальными оптимистами — сам не заметишь, как невольно в чем-то будешь им подражать.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPAD В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Все статьи бумажного выпуска ● Конкурсы с ценными призами ● Самая удобная и выгодная подписка ● Возможность добавлять статьи в избранные и делиться в Facebook ● Интерактивные тесты и игры ● Эксклюзивные интервью со звездами, мастер-классы, бекстейджи со съемок, трейлеры киноновинок, спецэффекты и многое другое!

COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

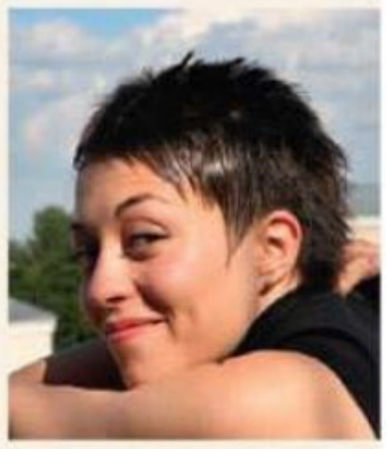
Что делать, когда хрустят суставы? Хрустит все — от пальцев ног до шеи. Мне 21, я пью много жидкости (алкоголь не употребляю), витамины, кальций, занимаюсь спортом (не изнуряющим) и последнее время сплю на жестком. Что посоветуете?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Как правило, хруст в суставах связан с их гипермобильностью, то есть повышенной подвижностью. Все из-за того, что белок коллаген, составляющий основу соединительных тканей суставов, у тебя изменен и обладает большей растяжимостью, чем в норме. Если хруст появился не в результате травмы, то ничего опасного в этом нет. Рекомендую лишь стараться выбирать работу, не связанную с длительным пребыванием в одном и том же положении, и заниматься спортом, который не предполагает сильного растяжения связок и мышц. Если все же ты трудишься там, где тебе не приходится много двигаться, то каждый час вставай со своего места, прогуливайся, выполняй простейшие упражнения (наклоны/вращения туловища и головы, например). А если ситуация кажется тебе драматической, обратись к ревматологу и ортопеду.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



КОГДА ДЕВУШКА ИГРАЕТ В НЕДОСТУПНУЮ — ЭТО НОРМАЛЬНО? ЛИЧНО Я ДУМАЮ, ЧТО ОНА ТАКИМ ОБРАЗОМ МНОЙ МАНИПУЛИРУЕТ.

МАКСИМ

Игры в недоступность (если это действительно игры, а не факт, с которым тебе просто не хочется смириться, — ты ей неинтересен) женщины практиковали еще в те далекие времена, когда прапрапрадед твоего прапрапрадеда под стол пешком ходил. Для нас это нормально, естественно и, как правило, нужно для того, чтобы: 1) нас не приняли за тех, за кого бы нам не хотелось, чтобы нас приняли, и 2) кавалер приложил сверхусилия, тем самым подтвердив истинность своего интереса. Словом, даже если это и манипуляция, то вполне традиционная.

На расстоянии девушка умеет быть ласковой и нежной. Но когда дело доходит до общения вживую, я становлюсь ей безразличен. Время проводит с кем угодно, но не со мной. Люблю ее, без подарков и цветов к ней не прихожу, а в ответ — холод.

Вадим

На мой циничный взгляд, она попросту тебя использует. А кто бы не стал, если за элементарного "котика" можно получить гору подарков и миллион алых роз в придачу? Без обид, но в чувствах твоих мне мерещится нечто похожее на такое занятное сексуальное расстройство, как "пигмалионизм" (влечение к статуям). Иного объяснения, почему ты до сих пор не прекратил с ней общение, я, честно сказать, не нахожу.

Близко общаюсь со своей соседкой. Когда дело подходило к сексу, я вдруг испугался. Она старше меня на 10 лет, а моя интимная жизнь всегда была очень скромной. Как показать, что дело не в девушке, а в моих тараканах?

Виталий

Это юные неопытные девицы обычно решают, что проблема в них, а не в насекомых, населяющих мужские головы. Дамы постарше такой фигней не страдают, так что советую даже не париться на этот счет. Твоя задача — убедить соседку, что это всего лишь досадное недоразумение, а не патологическая интимофобия. Лучшим аргументом станет явка с повинной. То есть заявляешься к ней, состроив обаятельно виноватую морду лица, напрашиваешься на чай с плюшками (точнее, на шампанское с персиками — и то, и другое приносишь с собой) и доверительным тоном сообщаешь, что эпизодом ранее был буквально ошарашен яркостью вспыхнувшей между вами искры, от того и впал в неадекват. За что глубочайше извиняешься и уповаешь на ее понимание. Даю 9 из 10, что понимание, а вместе с ним и второй шанс тебе обеспечены.

Будущая жена живет в Украине, а я — во Франции. Переживаю, что ей ради меня придется все бросить и что она будет скучать по дому. Плюс образование, которое она получила на родине, здесь тяжело подтвердить. Что посоветуете?

Юра

Ничего экстраординарного — обсудить перспективу переезда во всех деталях. Если девица окончательно решит променять киевскую "Родину-мать" на Эйфелеву башню, она должна принимать во внимание все возможные риски. Тебя это тоже касается. С другой стороны, есть занятие, которое способно создать у женщины ощущение 24-часовой занятости, где бы она ни проживала. Я, как ты мог догадаться, про детей. С таким, с позволения сказать, хобби у нее еще долго не получится маяться от безделья.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

après Ski*

Полусапоги Emu Australia
12 500 руб.

Шапка Denim&Supply
2 840 руб.

Жилет Moncler
20 900 руб.

Куртка Moncler
49 950 руб.

Шапка Moncler
5 900 руб.

Куртка Duvetica
27 950 руб.

Дубленка Dacuto
38 900 руб.

Шапка Moncler
7 900 руб.

Кардиган Dolce&Gabbana
36 850 руб.

Куртка Dolce&Gabbana
89 000 руб.

Жилет Denim&Supply
11 900 руб.

Ботинки UGG
10 650 руб.

Шапка Dolce&Gabbana
5 195 руб.

Жилет Woolrich
11 900 руб.

Брюки Hugo Boss Orange
7 900 руб.

Пуловер Levi's
8 900 руб.

Ботинки Stone Island
16 450 руб.

Брюки Dolce&Gabbana
24 200 руб.

Шапка Woolrich
5 820 руб.

Свитер Jumi De Luxe
5 990 руб.

Кардиган Diesel
8 940 руб.

Ботинки Dolce&Gabbana
36 900 руб.

Свитер Denim&Supply
8 800 руб.

Шарф Roberto Cavalli
10 900 руб.

Ботинки Diesel
20 900 руб.

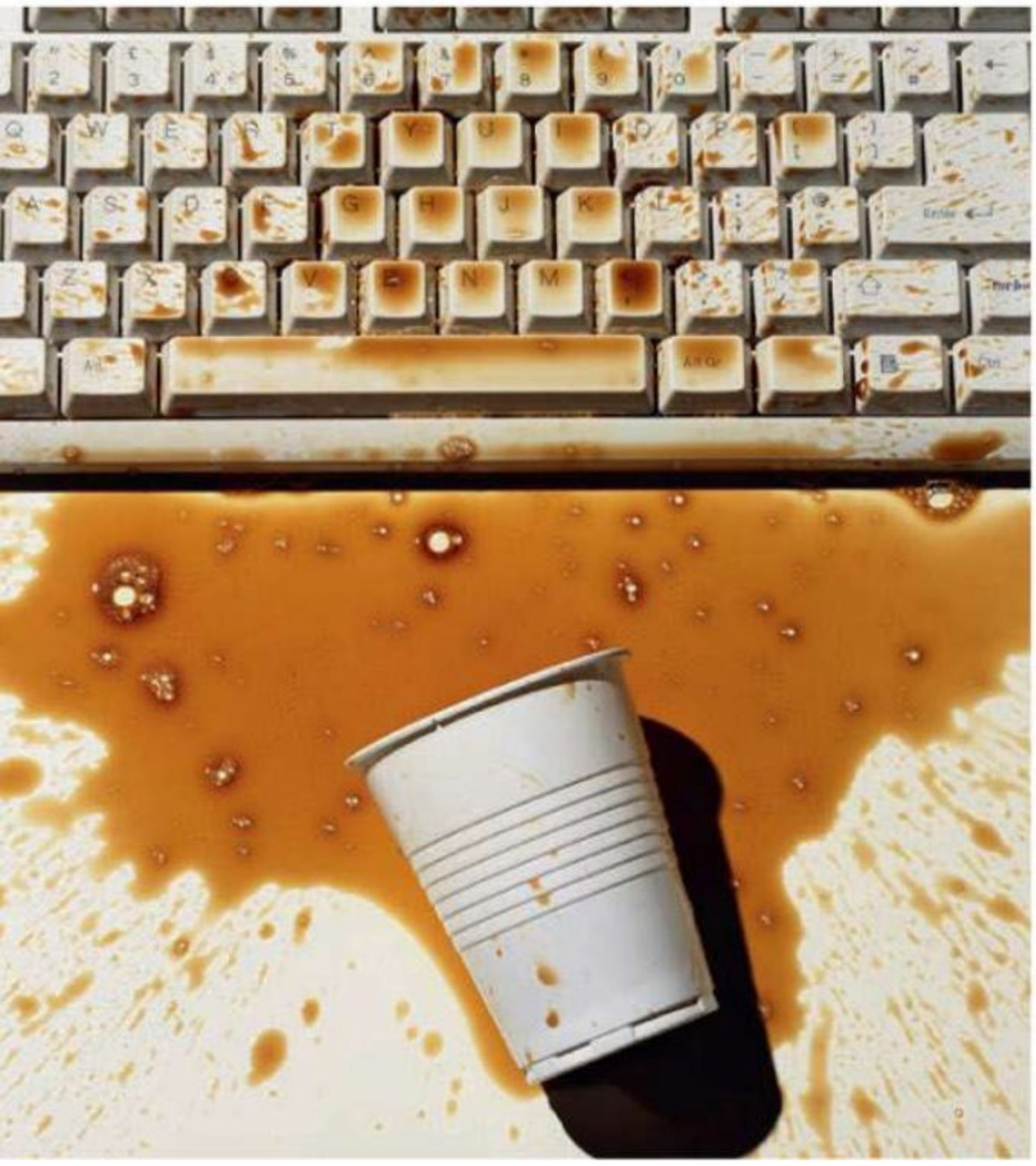
Шарф Franklin Marshall
5 900 руб.

*модные коллекции для зимнего отдыха

ЦУМ
TSUM MOSCOW

Петровка 2, 8 800 500 8000
www.tsum.ru

реклама



Как часто мне нужно протирать рабочую клавиатуру, чтобы на ней не скапливались бактерии?

Алексей, Краснодар

ФИЛИПП ТИЕРНО, ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ МИКРОБИОЛОГИИ И ИММУНОЛОГИИ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Протирай дезинфицирующими салфетками клавиатуру, телефон, мышку и сам стол (на них тоже скапливаются бактерии) раз в неделю. Поскольку источником большинства микроорганизмов, оккупировавших твое рабочее место, являешься ты сам, шансы подцепить постороннюю заразу у тебя довольно малы — но лучше перестраховаться. Если у тебя есть привычка перекусывать за компьютером, помни, что частицы пищи, пролетающие между клавишами и пропадающие в недрах клавиатуры, являются отличной питательной средой, например, для стафилококка. Чтобы не рисковать, периодически продувай клавиатуру с помощью специального баллончика со сжатым воздухом или хотя бы вытряхивай из нее остатки еды после обеда.

У меня нет проблем с эрекцией, но ради интереса я бы хотел попробовать виагру. Чего мне ждать?

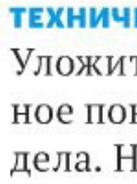
Аскольд, Ленобласть

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США

Виагра всего лишь помогает усилить кровоток в члене. Если у тебя и так все в рабочем состоянии, она тебе попросту не нужна. Это не средство для продления полового акта, она также не сможет усилить твое сексуальное возбуждение или заставить тебя хотеть заняться сексом, если ты этого сам изначально не желаешь. Кроме того, злоупотребление виагрой чревато головными болями и возникновением частых болезненных эрекций (в большинстве случаев не к месту). Еще от нее можно попасть в психологическую зависимость, и ты через какое-то время уже будешь не в состоянии поддерживать эрекцию без очередной дозы. В общем, лучше всего дождись, когда виагра тебе будет действительно необходима. Надеюсь, это будет нескоро.

Объясните, для чего в свежеуложенном асфальте вырезают круглые отверстия? И должны ли их вообще потом заделывать?

Арсен, Москва



ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ, ДОЦЕНТ МОСКОВСКОГО АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Уложить асфальтобетонное покрытие — еще полдела. Нужно, чтобы работу принял заказчик, убедившись в ее качественности. Для этого специальная лаборатория проводит отбор кернов из покрытия и оценивает его толщину, сцепление с нижележащим слоем и ряд физико-механических свойств асфальтобетона — пористость, водонасыщение, коэффициент уплотнения. Керны берутся в трех точках на каждые 7000 м² покрытия. Диаметр отверстий зависит от диаметра керноотборника — обычно 10, 15 или 20 см. И лаборатория, конечно, обязана заделать дыры. Однако это происходит далеко не всегда.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАК МОЖНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ИСКУШЕНИЮ СЪЕСТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ ВКУСНУЮ “ГАДОСТЬ”?

АБСТРАГИРОВАТЬСЯ

Отвлекись от сиюминутного желания слопать пару эклеров и запить их шоколадным коктейлем и представь, как этот нездоровый порыв может отразиться на долгожданной цели — превратить свое брюхо в рельефный живот. Суть в том, чтобы ты думал о последствиях, а не о предмете желания, утверждает Кентаро Фуджита, доцент кафедры психологии Университета Огайо. Спроси себя: правда ли ты так слаб, что способен поддаться искушению, которое не позволит приблизиться к цели?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.volkswagen.ru

Oh, mein Golf![1]

Теперь Volkswagen Golf в уникальной комплектации Comfortline[3] стал еще привлекательнее!

В оснащение входят: новые обивка и декор салона, задние светодиодные фонари, электростеклоподъемники на всех дверях, зимний пакет, климат-контроль, противотуманные фары, мультируль, легкосплавные диски Wellington[4] 15", окраска металлик и три версии двигателя TSI на выбор.

Мультируль

Три версии двигателя TSI

Задние светодиодные фонари

sochi.ru 2014

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

[1]О, майн Гольф! – (О, мой Гольф!) [2]По сравнению с аналогичным набором опций Golf 6 не в специальной версии [3]Комфортлайн [4]Веллингтон

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте volkswagen.ru (+16)

Реклама

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Ульяна Донскова

Настоящий капитан умеет заканчивать дело, даже если не он его начал. Особенно, когда это капитан олимпийской сборной. Мы попросили Ульяну, возглавлявшую нашу команду по художественной гимнастике на Играх в Лондоне, закончить пять предложений...

1. Если ты хочешь меня соблазнить, то...
...ты должен быть в рубашке, а не в майке, все время шутить и быть старше меня не больше, чем на пять лет. Кроме того, хочется, чтобы у тебя были белоснежные ровные зубы. У ребят с желтой от сигарет улыбкой шансов при знакомстве со мной нет. А еще мне все равно, чистишь ты ботинки или нет — при первой встрече для меня важно, как ты выглядишь от колен и выше.

2. Все женщины, которых я знаю, хотели бы...
...чтобы мужчины уделяли им внимание. Даже те, что жалуются на приставучих мужиков. Короче, ты приставай, проявляй настойчивость, а мы сами разберемся, как с тобой поступить, — отшить или, наоборот, сходить в гости на чашечку кофе.

3. Быть одной хорошо, потому что...
...тогда меня некому ревновать к другим мужчинам, и я могу вести себя свободнее, например, на вечеринках.

4. Быть одной плохо, потому что...
...не с кем поговорить, когда нужен близкий человек, которому доверяешь.

5. Со мной опасно...
...спать в одной постели. У нас, гимнасток, от больших нагрузок во сне иногда непроизвольно сокращаются мышцы. Я, например, могу так ногой лягнуть, что синяк месяц проходить будет.

ВОЗРАСТ: 20 лет
РОСТ: 177 см
ВЕС: 60 кг
ПОБЕДЫ: олимпийская чемпионка 2012 г., четырехкратная чемпионка мира, пятикратная чемпионка Европы

ФОТО: ANDY TASHER, СТУДИЯ ABA GROUP; MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА: МАЙКА JUICY COUTURE ; ШОРТЫ LEE COOPER; ГОЛЬФЫ CALZEDONIA

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМАНДЫ SAUBER F1

РЕКЛАМА

CERTINA
swiss time maker 1888

ENERGETIC & PRECISE
*precisely you...**

DS **PODIUM** GMT Chronograph - Limited Edition - Sauber F1 Team
Лимитированная серия - 2012 экземпляров •
Индивидуальная гравировка на задней крышке:
Серийный номер, логотип команды Ф1 «Заубер» и
надпись «Sauber F1 Team» • Сертификат подлинности •
Специальная коробка • Покрытие Superluminova •
DS (Double Security/Двойная Надежность) •
Нержавеющая сталь 316L •
Водонепроницаемость до 100 м •
Сапфировое стекло
24 950 руб.**

WWW.CERTINA.COM

* «ЭНЕРГИЧНЫЙ И ТОЧНЫЙ Именно ты»
**рекомендованная розничная цена
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, ул. Тверская, д. 9, тел: 8 (495) 792-37-40
Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, 1-й Покровский проезд, д.1, ТЦ «МЕГА Белая Дача», тел: 8 (495) 792-37-40
Часовой бутик «Тайм Авеню», г. Москва, Земляной вал, д. 33, «АТРИУМ», 1-й эт., тел: 8 (495) 937-62-05
Часовой бутик «Тайм Авеню», пл. Киевского вокзала, д. 1, «Европейский», 1-й эт., атриум «Рим», тел: 8 (495) 225-73-54

Спорт CH! Sport, the new masculine fragrance – Спорт, новый мужской аромат. Реклама. Товар сертифицирован. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92

CH

CAROLINA HERRERA

SPORT, THE NEW MASCULINE FRAGRANCE

БЕЛОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Если завтра тебе предстоит публичное выступление, и ты в ужасе, перед сном съешь стаканчик обезжиренного йогурта, советуют ученые Словацкой академии наук. **Йогурт — чемпион по содержанию лизина и аргинина.** А эти аминокислоты снижают уровень гормона стресса кортизола и помогут тебе расслабиться. Смотри, не выйди на публику голым от избытка самоуверенности.

20

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ В СРЕДНЕМ ЗАРАБАТЫВАЮТ СОТРУДНИКИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО РАССЛАБЛЯЮТСЯ С КОЛЛЕГАМИ ЗА КРУЖКОЙ ПИВА

ДЕЛО В ШЛЕПЕ

Отныне ты можешь не бояться быть погрубее со своей подругой во время секса: разрывание одежды, хватание за волосы и шлепки только добавят пикантности в ваши отношения и сблизят вас еще больше, выяснили американские ученые. Кроме того, партнеры, практикующие легкие садомазо-элементы в своей сексуальной жизни, гораздо менее подвержены стрессам. Но делайте это, только если есть желание и вдохновение, иначе фокус не сработает.

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ

Не кажется ли тебе, что, по крайней мере, половину твоих “друзей” в соцсети ты видел всего пару раз в жизни или не видел вовсе? Однако ты вынужден ежедневно читать о событиях в их жизни. Имей в виду: ученые из Эдинбургского университета выяснили, **что социальные сети могут оказывать на твой мозг изрядное невротическое влияние.** Поток спорных мнений, нелепых высказываний и “лучей ненависти”, проходя через твой мозг, раскручивает маховик стресса — побереги себя и почисть френдленту. Или хотя бы заходи в интернет пореже.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Регулярный, продолжительный и крепкий сон снимает стресс и улучшает качество жизни

Associated Professional Sleep Societies

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

>500 000

ФОТОГРАФИЙ С ТЕГОМ FOOD PORN МОЖНО НАЙТИ НА ФОТОСЕРВИСЕ FLICKR

ХРУСТА РАДИ

Отныне ты можешь позволить себе ведерко попкорна не только в кино — смело хрусти зернами, если сидящий рядом коллега чихает и поминутно сморкается. Ученые из американского Университета Скрэнтона выяснили, что попкорн полезнее многих фруктов и овощей. По крайней мере, в том, что касается содержания полифенолов — антиоксидантов, которые помогают бороться с простудой.

Содержание полифенолов

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА

Не можешь удержаться от лишней шоколадной конфеты или пирожного, даже если весы под тобой уже зашкаливают? Возьми нож и разрежь сладость пополам, советует исследование, опубликованное в американском Journal of the American Dietic Association. **Съешь половинку, а вторую тебе уже, скорее всего, не захочется.** Во время эксперимента перед группой испытуемых поставили блюдо с 20 целыми шоколадками, а перед другой — с разрезанными пополам. В результате вторые съели ровно вдвое меньше шоколада, нежели те, кто брал по целой шоколадке.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

В пьяном состоянии ты способен попробовать блюдо, к которому обычно испытываешь отвращение

Proceedings of the National Academy of Sciences

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

695 ККАЛ В РОЛЛЕ “ЦЕЗАРЬ” ИЗ МЕНЮ ЗАКУСОЧНОЙ MCDONALD’S

НАКАЗАНИЕ

150 МИНУТ ТЫ ДОЛЖЕН ПОДМЕТАТЬ ПОЛ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: LEGION-MEDIA, CORBIS/ФСА

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INNOVATORS BY TRADITION*

TISSOT LE LOCLE AUTOMATIC

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ, ВЫПУСКАЮТСЯ С 1853 ГОДА

ВОПЛОЩЕНИЕ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Узнай больше на www.tissot.ch

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot в часовом магазине Hour Passion. ул. Тверская, д. 9, тел. +7(495) 792-37-40
МЕГА Белая дача-2, Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 1, тел. +7(495) 915-84-49

Реклама, *Новаторы по традиции

63

ПРОЦЕНТА МУЖЧИН УВЕРЕНЫ, ЧТО МАСТУРБАЦИЯ ИМЕЕТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОТМЕННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ. СРЕДИ ЖЕНЩИН СТОРОННИКОВ ЭТОЙ ТЕОРИИ ЛИШЬ 16%.

Archives of Sexual Behavior

ВРЕМЯ — ДЕНЬГИ

После свадьбы жена начинает считать твои деньги своими. Австралийский сайт bluelabellife.com.au попросил 437 женщин ответить: какую сумму должен тратить на подарок мужчина на различных этапах отношений. Как ты видишь, сразу после свадьбы их притязания резко падают.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ	СУММА	% СОГЛАСНЫХ СЭТОЙ СУММОЙ
Менее месяца	> $50	63
3 месяца	$50–100	76
1 год	$500–1000	59
3 года	$500–1000	64
После женитьбы	> $500	84

ВСЕ САМА

Застукал свою подругу, забавляющуюся с вибратором? Что ж, тебе можно позавидовать: издание Journal of Sex & Marital Therapy утверждает, что **регулярно мастурбирующие женщины имеют гораздо больше сексуальных приемов в своем репертуаре,** и им значительно проще достичь оргазма при обычном сексе. Кстати, вот еще что: понаблюдай за ее действиями — они подскажут тебе, какие прикосновения любит девушка.

КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?*

- **87%** пальцами
- **23%** насадкой душа
- **21%** вибратором
- **16%** трутся о подушку

ЗАЧЕМ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

- **65%** – для удовольствия
- **32%** – снять стресс
- **20%** – побыстрее заснуть
- **9%** – партнера нет рядом

ЧТО ОНИ ОБ ЭТОМ ДУМАЮТ?

- **77%** – "это расслабляет"
- **15%** – "мне стыдно"
- **10%** – "чувствую свою вину"
- **9%** – "это нелепо"

* Во всех случаях можно было дать несколько вариантов ответа

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Узнав, что ты ужинал со своей бывшей девушкой, твоя нынешняя пассия будет ревновать гораздо сильнее, чем если бы вы просто выпили по чашке кофе

Корнельский университет, США

НЕ ДАЙ МНЕ ПРОВОД

Если ты любишь развалиться на диване с ноутбуком на коленях, имей в виду, что тем самым ты сокращаешь свои шансы на скорое отцовство. Американские ученые поместили емкость со спермой под ноутбук, подключенный kwi-fi: через непродолжительное время 25% сперматозоидов в пробирке погибли. Их собратья из контрольной емкости, находившиеся при той же температуре вдали от wi-fi передатчика, чувствовали себя вполне неплохо.

ФОТО: PETER COLLE/GETTY/ИСТОЧНИК

СКАЧАЙ Men'sHealth НА СВОЙ iPAD

И он оживет в твоих руках

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ НОМЕРА ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- Бэкстейдж-съемки и мастер-классы на видео
- Озвученные материалы и музыку
- 3D-модели, которые можно изучить со всех сторон
- Удобную навигацию
- Интерактивные тесты

Men's Health

Доступно в App Store

ПОДПИШИСЬ НА iPAD-ВЕРСИЮ MH

ПЛАТИ ЗА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ НА 40% МЕНЬШЕ*!

$6.99	$12.99	$20.99
3 МЕСЯЦА	6 МЕСЯЦЕВ	12 МЕСЯЦЕВ

Подробную информацию ты найдешь на сайте http://Ipad.mhealth.ru

* ПРИ ПОДПИСКЕ НА 12 МЕСЯЦЕВ.

ХОРОШЕНЬКАЯ СОСЕДКА

Целый год мы рассматривали разные приятные аспекты девушек из дальних стран. А напоследок решили обратить внимание на тех, кто буквально под боком. Итак, вот они, украинки.

МОДЕЛЬ НА ФОТО: ЛАРИСА ПОЗНЯК

ЧТО ПОДАРИТЬ ДЕВУШКЕ НА НОВЫЙ ГОД?

ЭТОТ НЕПРАЗДНЫЙ ВОПРОС МЫ ЗАДАЕМ СЕБЕ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА НА ГОРИЗОНТЕ МАЯЧИТ ОЧЕРЕДНОЙ ПРАЗДНИК. И ХОДИМ ОЗАДАЧЕННЫЕ, ОТТЯГИВАЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. ПОТОМ В ДЕНЬ ТОРЖЕСТВА ХВАТАЕМ В МАГАЗИНЕ ПЕРВУЮ ПОПАВШУЮСЯ ФОНДЮШНИЦУ И ТОРЖЕСТВЕННО ВРУЧАЕМ КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО. НО В ЭТОМ ГОДУ ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ, ПОТОМУ ЧТО МЫ ЗА ТЕБЯ УЖЕ ВСЕ ПРИДУМАЛИ.

Мы долго размышляли, из какой именно области можно выбрать подарок для той, которая тебе дорога. Даже мысленно себе представили девушку и начали вспоминать, что у нее есть и как она устроена. Волосы, лицо, шея, грудь… Стоп! Волосы! Конечно, чему еще красавицы уделяют столько внимания! За своей шевелюрой они ухаживают иной раз лучше, чем мы — за собственной машиной. Раз девушки так трепетно относятся к своим волосам, то почему бы нам не подыграть. Мы выбрали надежные и безопасные технические средства для волос из серии Bosch ProSalon*, которые помогут твоей любимой стать еще краше.

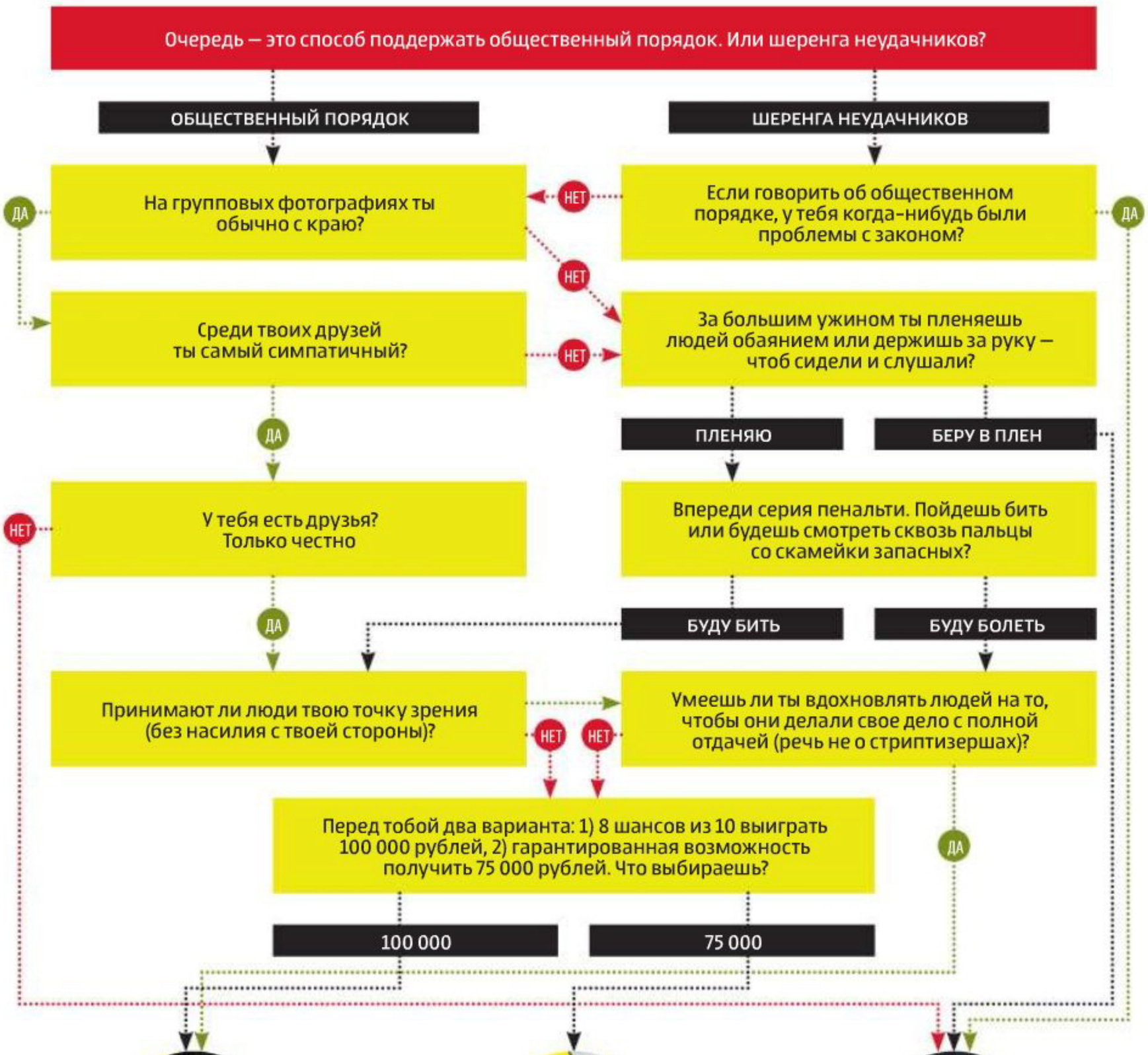
1 СТАЙЛЕР

2 ВЫПРЯМИТЕЛЬ

3 ФЕН

ТВОЕ ДЕЛО — ПОДЧИНЯТЬ(СЯ)

Пришло время выяснить, есть ли у тебя то, благодаря чему люди становятся лидерами.


Очередь — это способ поддержать общественный порядок. Или шеренга неудачников?
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОРЯДОК
ШЕРЕНГА НЕУДАЧНИКОВ
На групповых фотографиях ты обычно с краю?
Если говорить об общественном порядке, у тебя когда-нибудь были проблемы с законом?
Среди твоих друзей ты самый симпатичный?
За большим ужином ты пленяешь людей обаянием или держишь за руку — чтоб сидели и слушали?
ПЛЕНЯЮ
БЕРУ В ПЛЕН
У тебя есть друзья? Только честно
Впереди серия пенальти. Пойдешь бить или будешь смотреть сквозь пальцы со скамейки запасных?
БУДУ БИТЬ
БУДУ БОЛЕТЬ
Принимают ли люди твою точку зрения (без насилия с твоей стороны)?
Умеешь ли ты вдохновлять людей на то, чтобы они делали свое дело с полной отдачей (речь не о стриптизершах)?
Перед тобой два варианта: 1) 8 шансов из 10 выиграть 100 000 рублей, 2) гарантированная возможность получить 75 000 рублей. Что выбираешь?
100 000
75 000
ДА
НЕТ

ПРИРОЖДЕННЫЙ ЛИДЕР

У тебя есть качества, необходимые успешному политическому деятелю. Продолжай в том же духе и держи в голове советы кембриджского психолога Кевина Даттона: говори просто и понятно; живо интересуйся, как дела у коллег; не мысли шаблонами, если хочешь придумать что-то стоящее; всегда делай вид, что уверен в том, о чем говоришь; умей поставить себя на место другого человека. И иногда по пятницам предлагай коллегам зайти в бар.

ПРИРОЖДЕННЫЙ ПОДЧИНЕННЫЙ

Твой страх потерять сильнее твоего желания приобрести (это и объяснимо: еще нобелевский лауреат, психолог Даниэль Канеман доказал, что психологический эффект от потери в два раз сильнее эффекта от приобретения чего-то). Один из способов побороть свой страх — смотреть людям в глаза. Ученые заметили, что идущие на риск люди умеют держать взгляд агрессивного соперника, буквально смотреть в лицо опасности. Как боксеры перед поединком.

ПРИРОЖДЕННЫЙ ТИРАН

Твое врожденное желание все контролировать приводит к тому, что ты нередко принимаешь неверные решения. Эгоцентричным людям вообще свойственно думать, что они лучше других знают, что случится в будущем и как на это нужно реагировать в настоящем. А ты попробуй обуздать свое эго — начни обсуждать свои идеи и намерения с коллегами и прислушиваться к тому, что они говорят. И не стреляй им в затылок, если начнут критиковать.

ВКЛЮЧИЛ? ВЫКЛЮЧИ!

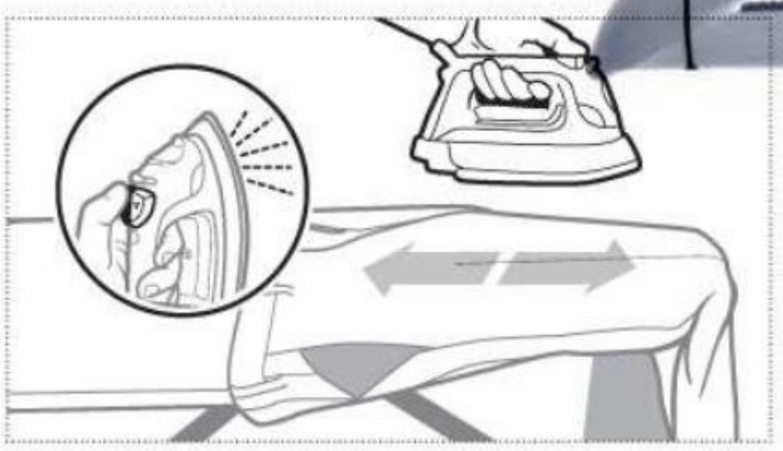
Приходя на работу, ты наверняка совершаешь череду одних и тех же действий, например: наливаешь кофе, открываешь фейсбук, просматриваешь почту, потом опять фейсбук (надеваешь спецовку, пристрастно выбираешь инструмент, смотришь новости по телевизору) и т.д. Все это символизирует начало твоего рабочего дня. Заведи такой же порядок и для его конца, советует профессор Гарвардской школы бизнеса Тереза Эмэбайл. Закончил все дела на сегодня? Обязательно посвяти какое-то время чему-нибудь приятному и расслабляющему. Пара песен любимого исполнителя по дороге с работы. Вечерняя зарядка, когда доберешься до дома. В конце концов, бокал красного вина где-нибудь в заведении. И главное, поначалу буквально заставляй себя не думать о рабочих делах. Привычка — дело такое, и со временем ты будешь мгновенно отключаться от работы под первые звуки старых добрых Jefferson Airplane. Ну или кто там тебя вдохновляет?

P.S. "СВЯЗИ И ЗНАКОМСТВА" — ОБЫЧНЫЙ ОТВЕТ РОССИЯН НА ВОПРОС "ЧТО НУЖНО ДЛЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ?" (SUPERJOB.RU)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

БРЮЧКИ-ТО ВОТ ОНИ

Короче, включаешь утюг и со словами: "Тряпка, что ты мнешься!" — приближаешься к жертве. Что дальше делать с мятыми штанами, читай ниже.



1 Температура
Изучи бирку на штанах, где указано, из чего они сделаны. Хлопок и лен требуют утюга пожарче, полиэстер и прочие нежные ткани слишком горячим утюгом можно сжечь.

2 С какой стороны?
Гладить ткань поверх боковых карманов как-то неэффективно, поэтому выверни брюки наизнанку и начни работу с них — с карманов. Каждый обработай тщательно, с обеих сторон. И брючину прогладь в этом месте, отвернув карман в сторону.

3 Воды!
На упертые складки слегка побрызгай водой из пульверизатора (он наверняка есть в твоем утюге), в остальном же просто время от времени поддавай пару, чтобы ткань лучше разглаживалась.

4 Жми, крути
Выверни брюки обратно — лицевой стороной наружу. Натяни одну штанину на узкий край гладильной доски насколько получится. С хорошим нажимом прогладь обращенную к тебе часть брючины, проверни ее вокруг доски и продолжай гладить. Проделай то же самое со второй штаниной. Затем каждую штанину по отдельности положи на доску во всю длину и прогладь с обеих сторон, двигаясь снизу вверх, к поясу.

5 Трудные места
Особое внимания удели ширинке и, в частности, тому месту на поясе, где находится пуговица. Ткань там плотная, поэтому гладить ее нужно кончиком утюга. И не забывай поддавать пару либо работай пульверизатором.

ДЕЛАЙ БЫСТРЕЕ
Если у тебя стиральная машина с функцией сушки белья, заправляй ее наполовину, чтобы вещи болтались свободно, и вынимай их сразу, как только сушка закончится, — чтобы они там не лежали, не мялись.

КАК ГОВОРИТСЯ

ДЕЛО ТАБАК
По одной из версий, выражение произошло от фразы "под табак!", бытовавшей у бурлаков. Переходя реки вброд, они привязывали кисет к шее, чтобы не замочить, а когда попадались глубокие места, бурлаки предупреждали друг друга: "Под табак!" — то есть опасность, угроза.

КАВАРДАК
Мы употребляем это слово в значении "путаница, беспорядок, неразбериха", а в турецком, откуда оно пришло, kavurdak — это всего лишь "жаркое", то есть мешанина из мяса и овощей.

ВЕРНЕМСЯ К НАШИМ БАРАНАМ
Дословный перевод цитаты из старой французской комедии "Адвокат Пьер Патлен". Сюжет такой: богатый суконщик возбудил дело против пастуха, укравшего у него баранов, однако во время суда, забывая о сути разбирательства, то и дело начинает ругаться с защитником пастуха, адвокатом Патленом, который не заплатил торговцу за сукно. Судья же прерывает ругань суконщика: "Вернемся к нашим баранам!"

P.S. ПЕРВЫЙ ЭЛЕКТРОУТЮГ БЫЛ ЗАПАТЕНТОВАН В 1882 ГОДУ АМЕРИКАНЦЕМ ГЕНРИ СИЛИ. ТО ЕСТЬ В ЭТОМ ГОДУ УТЮГУ 130 ЛЕТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

СНЕЖНЫЕ КОРОЛИ

Важная информация: овощи, которые месяцами лежат в магазине или на складе, теряют больше полезных веществ, чем их замороженные товарищи. А теперь подробности.

Ах, эти серые декабрьские овощи на прилавках. Осталось ли в них хоть что-нибудь полезное? Да, но не так много, как летом. И питательных веществ в них — ты удивишься — зачастую меньше, чем в быстрозамороженных. С момента, когда овощ сидел на/в грядке, до процесса мгновенной заморозки проходят какие-то часы (то есть никакого хранения на овощебазе), а сама технология не разрушает клетки морковки или горошка — и в итоге перед тобой почти летний продукт. Итак, кто зимой полезнее в замороженном виде и насколько?

НА 45% ЛУЧШЕ

Стручковая фасоль

Источник витамина К, защитника сердечно-сосудистой системы

Этот малоизвестный тебе витамин позволяет клапанам твоего сердца оставаться эластичными. 125-граммовая порция свежезамороженной зеленой стручковой фасоли — это четверть суточной нормы необходимого витамина. Для пущей пользы поджарь 400 грамм фасоли на оливковом масле с чесноком (два порезанных зубчика) и посыпь 100 граммами молотого миндаля. В чесноке есть аллицин, который расслабляет сосуды, а в миндале — аргинин, поддерживающий гибкость артерий.

НА 25% ЛУЧШЕ

Брокколи

Источник фолиевой кислоты, которая помогает тебе делать сперму

Фолиевая кислота, она же витамин B_9, помогает организму производить красные и белые кровяные тельца и, что еще приятнее, подстегивает процесс производства спермы. Вот в журнале Journal of Human Reproduction сообщается, что у тех, кто потребляет много B_9, на 20–30% ниже шансы иметь некачественную сперму. Чтобы усилить этот эффект, посыпь приготовленные на пару брокколи семенами кунжута — они тоже положительно влияют на процесс, который по-научному называется “сперматогенез”.

НА 15% ЛУЧШЕ

Горошек

Источник марганца, истребителя холестерина

Марганец участвует в процессе расщепления жиров, и чем больше его поступает в организм, тем меньше в крови холестерина. А еще замороженный горошек богат такими водорастворимыми витаминами, как B_1 и B_6. Так что вари его не просто в воде, которую потом выльешь, а, например, в курином бульоне, который потом пустишь в дело.

НА 44% ЛУЧШЕ

Кукуруза

Источник антиоксидантов, которые не дают быстро состариться

Во-первых, кукуруза до пределов накачана витамином С (участвует во множестве процессов — от выработки важного вещества гистамина до регулировки уровня антистрессовых гормонов), и даже после заморозки его остается немало. К тому же, в замороженном виде лучше сохраняются все содержащиеся в кукурузе антиоксиданты.

НА 10% ЛУЧШЕ

Морковь

Источник бета-каротина, натурального солнцезащитного средства

Зимой солнца вроде не так уж и много, но вдруг ты в ясные горы собрался? Вдруг в жаркие страны? Бета-каротин сражается как раз со свободными радикалами, которые образуются в твоей шкуре в результате солнечного облучения. 30 мг бета-каротина ежедневно (375 г моркови) — отличная профилактика рака кожи. Полезное вещество не погибает при заморозке, но усваивается только с жиром, поэтому удобри вареную морковку небольшим количеством сливочного масла.

ФОТО: GETTY/ФОТОБАНК

P.S. “ШОКОВАЯ”, “МГНОВЕННАЯ ЗАМОРОЗКА” — ЕСЛИ ПОДОБНАЯ НАДПИСЬ ЕСТЬ НА ОВОЩНОЙ УПАКОВКЕ, ЭТО ХОРОШИЙ ЗНАК

Новый аромат для мужчин

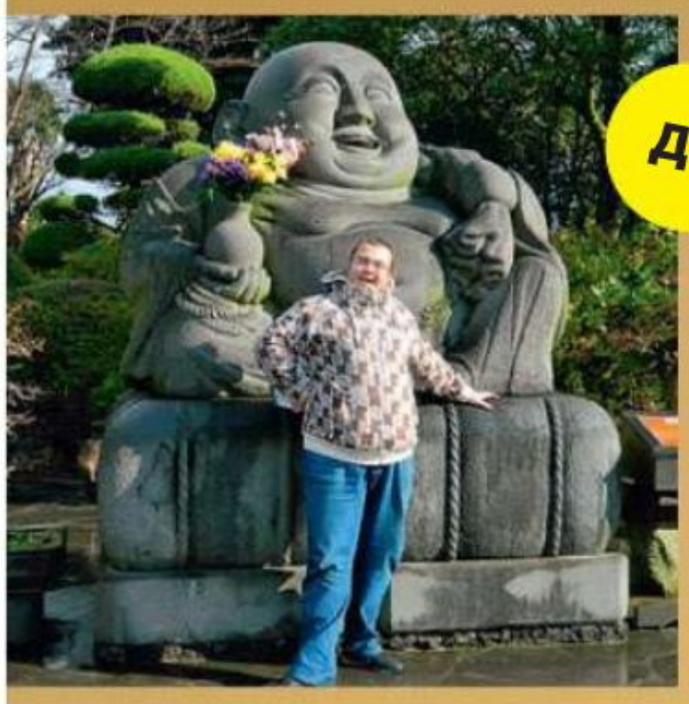
ENCOUNTER*

Calvin Klein

ООО"Коти Бьюти". Реклама. Товар сертифицирован. ©2012 Calvin Klein Cosmetic Corporation/ENCOUNTER Calvin Klein. encountercalvinklein.com *Энкаунтер.

НЕБОЛЬШОЙ БЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

ЯХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Я весил 130 с лишним кг класса с 8-го. Было тяжело. Много комплексов. Боялся переодеваться в мужской раздевалке. О девушках и мысли не было.

Первый порыв к похудению случился в 10 классе: пошел в тренажерный зал, но без толку – забросил все через месяц и продолжал вести образ жизни современного подростка: попить пивка с друзьями, погулять, просидеть сутки за компьютером. В 11 классе я сказал нет алкоголю: посчитал, что это ненормально – пить в таком возрасте. Потом было еще много попыток похудеть, но каждый раз меня хватало буквально на неделю. И каждый раз думал: вот будет лето – и начну. И дожил так до 4 курса института.

Тогда мне выпала возможность съездить в Южную Корею на практику. Три месяца жил в провинции, а там все едят, сидя на полу, спят тоже на полу – мне было очень сложно каждый раз вставать после обеда. К тому же там люди маленькие – я на их фоне был вообще каким-то мифическим большим белым человеком. Ко мне подходили на улице, знакомились со мной, фотографировались. Тогда-то, наверное, и решил: хватит.

Вернулся домой, перечитал кучу литературы про диеты и как-то с утра стал правильно питаться (ничего особенного: утром углеводы, овощи перед мясом, ни колбасы, ни сладкого, ни мучного). Параллельно с этим стал сначала ходить, потом бегать. В глубине у меня была мысль, что это опять ненадолго и через неделю я все заброшу, но не тут-то было. Бег довел до 40 минут в день (ежедневно, на улице, потому что дома на дорожке совсем не то) и за полгода сбросил 39 кг.

Сейчас уже бегаю реже, минут по 20, 3–4 раза в неделю хожу в тренажерный зал (стандартный набор упражнений на какие-нибудь две группы мышц в каждый заход) и продолжаю худеть. В следующем году у меня дипломная работа (учусь на психолога), и с темой я определился: "Мотивация к похудению". Ну или что-нибудь в этом духе.

МАКСИМ МИХАЙЛОВ

Возраст: 21 год
Рост: 180 см
Вес до: 136 кг
Вес после: 85 кг
Стаж похудения*: 2 месяца

* Стаж похудения – время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Ты тоже смог избавиться от центнера лишнего жира? Расскажи о себе, стань примером для других. Присылай рассказ о себе и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть соковыжималку Gorenje JC 805 E, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машин Gorenje.

P.S. РЕШИЛ НАЧАТЬ БЕГАТЬ? БЕГАЙ ПО ХОЛМАМ: ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ-ВНИЗ ДАЖЕ КОРОТКУЮ ПРОБЕЖКУ СДЕЛАЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ

Гений и место

Как ты знаешь, люди всегда что-то изобретают и, надо сказать, далеко не всегда это происходит в научных лабораториях и высоких кабинетах. Перед тобой три истории разных изобретений, связанных с главными стихиями — водой, воздухом и землей.

mazda

СОН ДА ВИНЧИ

Известно, что Леонардо Да Винчи считал себя в первую очередь изобретателем, а не художником. Но не все знают, что некоторые его картины изначально были чем-то иным.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛЕТИТ, ТВОЮ МАТЬ

За полвека до братьев Райт изобретатель Джордж Кэйли поднял в небо свой "махалёт". Мы выяснили, что навело его на мысль об этом важнейшем изобретении.

Йоркшир, 19 век.
Барон Джордж Кэйли строит свою модель "летающей лодки".

Кого бы уговорить проверить эту штуку в небе?

Любезнейший, не согласитесь ли полететь с обрыва на моем новом изобретении?

Пошел %#@ах! Я лучше язя ловить пойду.

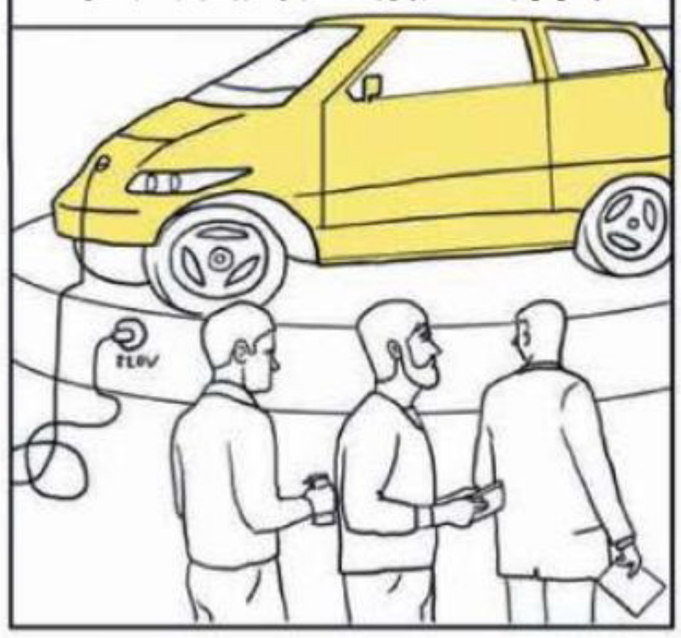
Как вы сказали? Мах?! Гениально! Как я раньше не догадался! Для полета нужно махать, как это делают птицы!

Барон, я вижу отсюда все озеро! Вот она, вот она, лодка моей мечты!

БУДУЩЕЕ ДЛЯ ЭТОЙ ЖИЗНИ

Сегодня все хотят сделать машину будущего, но не все технологии готовы к реальной жизни.

Машина будущего.
Экономия топлива — 100%



mazda

Мы должны найти другой способ — создать экономичный двигатель, который будет работать на 95-м бензине и дарить удовольствие водителю.

Мы должны увеличить сжатие в цилиндрах! И получим больше экономии, больше мощности, а главное — больше удовольствия за рулем!

Такой степени сжатия раньше не было ни у одного двигателя! Это заоблачные показатели, поэтому мы назвали технологию SKYACTIV. А еще машина будет легче и получит новые "коробки"!

Лаборатория Mazda

Ничего не понимаю в технике, но едет эта "шестерка" лучше, чем все, что я водил раньше!
Вот она, вот она, тачка моей мечты! Ребята, Mazda6! Настоящая Mazda6!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Подробности о новой Mazda6 ищи на сайте ***www.mazda.ru***

ТОНКАЯ МАТЕРИЯ

Краткий путеводитель по изделиям, которыми ты давно пользуешься, но которые, возможно, так и не научился выбирать.

ИЗ ЧЕГО ОНИ

1. Латексные Главную функцию выполняют на ура, но при этом имеют недостатки. Во-первых, толстоваты — даже у сравнительно тонких толщина 0,05 мм (это немало). Во-вторых, латекс — аллерген. К счастью, шансов столкнуться с такой проблемой немного — всего 5 из 100.

2. Полиуретановые Подороже и в чем-то получше латексных. Они тоньше (0,02 мм, при этом самый тонкий полиуретановый презерватив прочнее толстого латексного) и лучше пропускают тепло (ощущения живее).

3. Из кишки Презервативы из кишки ягненка дожили до наших дней потому, что нужны некоторым людям чисто по медицинским показаниям (индивидуальная непереносимость латекса и полиуретана). Хорошо проводят тепло, но от инфекций не защищают — такой презерватив непроницаем только для сперматозоидов. Ищи не в аптеках, а в магазинах типа "Интим".

РАЗМЕР

Длина твоего достоинства особого значения не имеет: презерватив можно раскатать или скатать по необходимости, при этом он неплохо растягивается. А вот толщину члена учитывать надо, потому что слишком широкий презерватив может соскочить, слишком узкий — порваться. Производители пользуются параметром "длина полуокружности" (чтобы узнать свою ДП, измерь окружность члена в момент блестящей эрекции и раздели надвое). Стандартная ДП у европейских производителей — 53 мм, увеличенная — 57 мм. Азиатская продукция поуже — 51 мм. Некоторые марки выпускают презервативы нестандартных размеров (в том числе и для самых маленьких), стоят они дороже.

СМАЗКА

В ее количестве — одно из принципиальных различий между презервативами. Дешевле продукт — меньше смазки, суше впечатления от секса. Смазка бывает двух видов: силиконовая и на водной основе. Последняя подойдет тем, у кого аллергия на силикон, но она быстрее высыхает. Кроме того, презерватив может быть сдобрен спермицидом (например, ноноксинолом-9), что дает дополнительную гарантию от незапланированной беременности. Правда, при регулярном использовании спермицидная смазка вредна для обоих партнеров.

Эксперты: Матвей Александров, консультант магазина "Презервативная"; Елена Жарук, аллерголог-иммунолог, главврач медицинского центра "Наша клиника"

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

● **Пролонгирующие** На их внутреннюю поверхность наносят анестетики (лидокаин, бензокаин), которые снижают чувствительность члена, тем самым продлевая половой акт. Надо быть осторожным: анестетик может вызвать аллергическую реакцию, попав во влагалище подруги. Или у нее онемеет рот, если вы продолжите минетом без защиты. Ну и главное: в случае действительно диагностируемой преждевременной эякуляции (например, связанной с гормональными или психологическими проблемами) такие презервативы не помогут.

● **Стимулирующие** Ребристые, усатые и прочие. Считается, что для стимуляции партнерши лучше подходят пупырчатые презервативы, однако учти, что любые неестественные наросты могут вызвать у девушки дискомфорт при попытке ввести член во влагалище. А дальнейшей разницы между обычным и усатым контрацептивом она может вообще не почувствовать.

P.S. ЛАТЕКСНЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ ЭКОЛОГИЧНЕЕ: ОНИ РАЗЛАГАЮТСЯ В ПРИРОДЕ, А ПОЛИУРЕТАНОВЫЕ НЕ РАЗЛАГАЮТСЯ СОВСЕМ

ФОТО: CORBIS/ФСА

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

11.30

В начале

Первую алкопорцию сопроводи витамином B_6: доказано, что он неплохо предотвращает похмельные симптомы. Запей таблетку витамина стаканом воды или просто поешь грецких орехов, помидоров, моркови, апельсинов — эти продукты богаты B_6.

13.00

Шампанское пошло

Ищи закуски с зелеными овощами. Содержащийся в них хлорофилл позволяет твоей печени работать на 96% эффективнее, благодаря чему процесс детоксикации происходит интенсивнее, чем когда ты не ешь зеленых овощей.

16.00

Основные блюда

Самое время переключиться на чистые крепкие напитки (в разумных дозах). С ними в организм попадает меньше токсинов, чем, допустим, с вином, поэтому алкоголь метаболизируется с меньшими последствиями.

20.00

Теперь танцы!

После всего выпитого и съеденного не вздумай бодриться энергетиками: дополнительный сахарный удар тебе точно ни к чему. Вместо этого разведи фруктовый сок водой в пропорции 50/50.

23.00

Перед сном

Все-таки хватил лишнего? Приехав домой, отрежь несколько долек свежего имбиря (запасись заранее), кинь в кружку и залей горячей водой. Выпей не спеша. Имбирь, как выяснилось, отлично борется с тошнотой.

А ТЕБЯ НЕ БЕРЕТ

Ситуация: ты в принципе не брезгуешь алкоголем, но впереди свадьба друга, и пить, похоже, придется целый день. Как обезвредить такой удар по организму?

КИНОДОКТОР

Выпуск №8

Ты наверняка видел такое на экране: с героем что-то случилось, он не может дышать, ему делают дырку под горлом и вставляют туда какую-нибудь трубку. И герой снова дышит.

В КИНО

В фильме Оливера Стоуна "Сальвадор" фотокорреспонденты Ричард и Джон работают на войне. Джона ранят, и он не может дышать. Тогда Ричард ножом пробивает Джону дырку в шее и вставляет туда трубочку от шариковой ручки. Джон дышит еще пару минут и говорит что-то важное.

В ЖИЗНИ

Рассказывает заместитель главного врача по хирургии медицинского центра "Клиника+31", к.м.н. Олег Юдин: "Описанная процедура называется коникотомией и заключается в рассечении связки между щитовидным и перстневидным хрящами трахеи. Последующее расположение трубки в этом отверстии называется уже коникостомией. Такая манипуляция необходима только в случаях закупорки верхних дыхательных путей, когда человек не может дышать (причина — инородное тело в гортани или травма трахеи), и для попадания воздуха в легкие делается искусственное отверстие. Сама коникотомия не очень сложна для специалиста, но требует точности и навыка. А вот неподготовленному человеку выполнять такую процедуру не рекомендуется: можно повредить щитовидную железу, сосуды шеи и даже пищевод, вызвав тем самым серьезное кровотечение".

P.S. В 2011 ГОДУ В МИРЕ 106 ЖУРНАЛИСТОВ ПОГИБЛИ, ВЫПОЛНЯЯ СВОЮ РАБОТУ. В 2010 ГОДУ – 105, В 2009-М — 122

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

TRUSSARDI

MY LAND

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

www.mylandtrussardiparfums.com

© ITF Milano Italy Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Реклама.

ПИВО ПРИЕХАЛО!

Бокалы с пивом скользят по барным стойкам не только в кино. В жизни так тоже бывает, главное — тренировка.

ТРАССА

Прежде всего нужна барная стойка. Деревянная, лакированная, скользкая и гладкая — без неровностей и плошек с чипсами. Если это твоя собственная барная стойка, предварительно отполируй ее хорошенько — хуже не будет.

СОСУД

Также нужен пол-литровый бокал с толстым дном и тонкими стенками. Из-за тяжелого дна у него низкий центр тяжести, благодаря чему бокал не так легко опрокинуть. Кружки и прочие толстостенные стаканы не подойдут.

ЗАГРУЗКА

Бокал должен быть наполнен на три четверти — опять же чтобы понизить центр тяжести. Нальешь больше — скорее всего опрокинешь пиво и уж точно расплескаешь. Кстати, прежде чем гонять пиво, потренируйся с водой.

ЗАЕЗД

А теперь главное. Встань параллельно стойке, на расстоянии чуть согнутой руки от нее. Возьмись за низ бокала и мягким, но уверенным движением запусти его по стойке жаждущему товарищу. Силу толчка соизмеряй с дистанцией.

ПРО ЗАДНИЙ ХОД

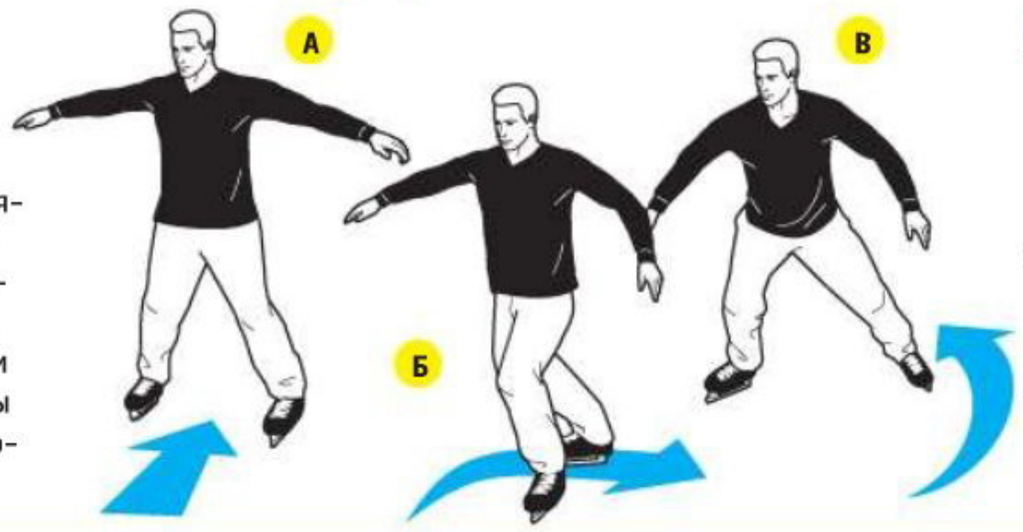
ТЫ ТРЕТИЙ РАЗ В ЖИЗНИ ВСТАЛ НА КОНЬКИ И УЖЕ ХОЧЕШЬ ОСВОИТЬ ЕЗДУ СПИНОЙ ВПЕРЕД. НУ ЧТО Ж, ОСВАИВАЙ.

Шаг 1

Катишься? Остановись. Ноги на ширине плеч, руки расставь для пущего баланса (А). Колени согни, чтобы проще было отталкиваться.

Шаг 2

Чередуя ноги, начинай скользить — только не вперед, как обычно, а назад. Медленно ведешь конек прямо за спину, а потом слегка уводишь в сторону (не больше чем на 15–20 градусов от вектора движения). Прижми одно бедро к другому, чтобы коньки встали прямо. Повтори другой ногой.



Шаг 3

Чтобы затормозить и остановиться, надави на внутреннюю часть любой стопы и не спеша, не резко поставь ее перпендикулярно направлению движения (Б). Чтобы развернуться, согни колени и разверни плечи перпендикулярно бедрам, как бы "замахнись" ими. А затем стремительно крутани корпус в противоположную сторону, одновременно выпрямляя ноги (В).

P.S. ПЕРВЫЕ КОНЬКИ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ПОЛОЗЬЯМИ ПОЯВИЛИСЬ ВЕКЕ В XIII–XIV. ДО ЭТОГО ВСЕ КАТАЛИСЬ НА КОСТЯНЫХ

ФОТО: LEVI BROWN

happy holidays from

THE HILFIGERS*

tommy.com

TOMMY HILFIGER

* счастл ани с семьей Хилфигер. Реклама

ГОРЯЧИЙ ИСТОЧНИК

Глинтвейн непременно должен быть ароматным и согревающим, но при этом ему совершенно необязательно быть алкогольным.

ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ ПОРЦИЙ ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

4 стакана виноградного или яблочного сока
½ стакана воды
2 ст. л. тертой цедры лимона
2 ст. л. тертой цедры апельсина
2 ст. л. изюма
2 палочки корицы
3 бутончика гвоздики
4 горошины душистого перца
Тертый мускатный орех – на кончике ножа
Щепотка молотого имбиря
Щепотка молотого кардамона*
Пол-яблока, нарезанного тонкими дольками
Сахар – если вдруг покажется несладко

КАК СВАРИТЬ:

1. В двухлитровую эмалированную кастрюлю вылей сок и воду. Поставь на слабый огонь.
2. Добавь цедру лимона и апельсина, кусочки яблока, изюм, специи, пряности и сахар. Все перемешай.
3. Дождись, пока напиток нагреется, но не доводи до кипения. Следи: как только на поверхности появятся маленькие пузырьки, выключай огонь.
4. Накрой кастрюлю крышкой и дай зелью настоять-ся 15–20 минут, чтобы раскрылся весь аромат специй. Перед тем как разлить глинтвейн по бокалам, можешь процедить его сначала в кувшин – чтоб не болталась лишняя взвесь.

ДВЕ СУПЕРДОБАВКИ

МЕД

Вместо сахара – 1 ст. л. липового меда. Он сделает вкус глинтвейна еще богаче, при этом получившийся напиток точно никому не покажется кислым.

МАНДАРИН

Вместо яблока (или вместе с ним) кинь в варево пару мандаринов. Один почисть, дольки разрежь пополам. Другой не чисть – просто помой и отправляй в кастрюлю целиком.

ТОТ САМЫЙ СТАКАН

Спецпосуда – дело второе, но не забывай, что хорошая сервировка тоже красит хозяина. Бокал для глинтвейна должен быть высоким (чтобы напиток медленней остывал и дольше сохранял аромат) и прозрачным (чтобы можно было любоваться тем, что в себя вливаешь). Если у него еще и ручка есть, вообще замечательно: она спасет руку от ожога и ковер – от пролитого напитка.

* Можешь купить и готовую смесь для глинтвейна. В нее, как правило, входят указанные в рецепте специи. Но не бери пакетики с мелко перетертыми пряностями – вкус и запах получатся бедненькими.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA

P.S. ЛУЧШЕЕ ВИНО ДЛЯ ОБЫЧНОГО ГЛИНТВЕЙНА – СУХОЕ, ДЕШЕВОЕ, НЕВЫДЕРЖАННОЕ. СОРТ ВИНОГРАДА – НАПРИМЕР, МЕРЛО

реклама

СТАЛЛОНЕ СТЭТЕМ ЛИ ЛУНДГРЕН НОРРИС КРЮС КУТЮР
ХЕМСВОРТ А ТАКЖЕ ВАН ДАММ УИЛЛИС И ШВАРЦЕНЕГГЕР

JL
JACQUES LEMANS

представляет

НЕУДЕРЖИМЫЕ

Официальный дистрибьютор Time Trade www.time-trade.org

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. (495)789-73-22

www.jacques-lemans.ru

MILLENNIUM FILMS

The Expendables2Film.com

ТАК ТОМУ И БИТЬ

Большой боксерский мешок — брутальный спутник хорошей кардиотренировки. Бей и потей!

1 В своем весе

Плохо, когда мешок сильно раскачивается после каждого удара, — значит, ты выбрал слишком легкий. Ищи снаряд потяжелее: хорошая тренировка получается, когда мешок остается висеть ровно, почти не качаясь.

2 Стойка

Встань на расстоянии вытянутой руки от мешка. Прими боксерскую стойку, которую не раз видел по телевизору: ноги на ширине плеч, левая (или правая, если ты левша) впереди. Ноги согни в коленях, стой на мысках.

3 Со всей силы

Целься в середину мешка. Будешь лупить сбоку — он начнет закручиваться, а это повысит риск травмы запястья. Ударив, возвращай руку в исходное положение так же быстро, как наносил удар. Чередуй джебы (прямой удар "передней" рукой), кроссы (прямой удар "задней" рукой) и хуки (боковые удары). Работай комбинациями: джеб-кросс, джеб-кросс-хук, джеб-хук-кросс.

4 Нагрузка

10-минутная размеренная долбежка позволит тебе хорошенько пропотеть, однако не забывай и про более интенсивную тренировку — пять очень стремительных трехминутных подходов к мешку с 30-секундными перерывами между ними. Для большей кардионагрузки бери в перерывах скакалку и прыгай.

Советы давал Джейсон Страут, совладелец нью-йоркского боксерского клуба Church Street, где в свое время тренировался Леннокс Льюис.

Не забудь про перчатки (сбитые в кровь костяшки смотрятся очень мужественно, но не в любой ситуации, согласись). Причем тебе даже не нужно учиться наматывать на руки бинты — сейчас продаются специальные бинты-перчатки, надевать которые гораздо проще. Поверх них натягиваешь собственно боксерские — и за дело!

Дешевая заправка

НА ТРЕНИРОВКУ ВСЕГДА БЕРЕШЬ С СОБОЙ ИЗОТОНИК? НЕ ТРАТЬ ЛИШНИЕ ДЕНЬГИ НА МАГАЗИННЫЕ СМЕСИ, ДЕЛАЙ ИХ САМ.

Изотонический напиток — это жидкость, обеспечивающая тебя водой, углеводами (энергией) и электролитами, которые активно покидают твой организм во время потоотделения. Изотоник можно сделать самостоятельно — получится дешевле и даже лучше бутилированных аналогов.

Итак, пол-литра фруктового сока смешиваешь с таким же количеством воды и добавляешь 1 ст. л. соли. Хорошо размешиваешь и пьешь.

"На мой взгляд, получается вкуснее, да и эффект от такого напитка сильнее, — говорит наш эксперт Дэкс Мой, персональный тренер. — Благодаря соли ты можешь быть уверен, что жидкость не проскочит бесследно, а задержится в организме — вместе с углеводами. Так что энергии тебе хватит надолго".

ФОТО: LEVI BROWN, LEGION-MEDIA

P.S. ЕЖЕДНЕВНЫЕ 30-СЕКУНДНЫЕ ПРОБЕЖКИ ЗА АВТОБУСОМ УСКОРЯТ ТВОЙ МЕТАБОЛИЗМ УЖЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ. ВПЕРЕД!

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

www.palzileri.com

ТЫ ПСИХ СУМАСШЕДШИЙ?

Надеемся, что нет. А некоторые из своих навязчивых идей попробуй ликвидировать с помощью наших простых советов.

Ты тревожный

У тебя такое ощущение, словно все вокруг подсмеиваются над тобой. Знай, что 60% людей готовы согласиться с утверждением, что хотя бы раз в месяц они становятся предметом насмешек.

● **Что делать** "Чужой смех и правда является хорошим раздражителем параноидальных мыслей. Но не забывай, что твои домыслы — это еще не факты", — говорит автор книги "Ты можешь быть счастливым" Дэниел Фримэн. — В 999 случаях из 1000 окажется, что смеются не над тобой".

Ты подозрительный

Ты почти уверен, что люди, с которыми имеешь дело, за твоей спиной отзываются о тебе плохо. И ты не одинок: 45% жителей Земли думают точно так же.

● **Что делать** Рассказывает все тот же Дэниел Фримэн: "Ты же здоровый человек. Сравни то, что о тебе говорят тебе в лицо, и то, что думаешь о себе сам, со своими подозрениями. Подозрения не весят ничего, реальные слова — имеют реальный вес. Ну и что перевешивает?"

Ты прям параноик

Тебе кажется, что все вокруг посматривают на тебя как-то уж слишком многозначительно. Бывает. Лишь 29% людей никогда не испытывают ничего подобного.

● **Что делать** "Дождись момента, когда тебя не будут мучить привычные сомнения относительно того, кто и как на тебя смотрит, и спроси друзей-знакомых, что это было, — советует Фримэн. — Увидишь, что ни в чем. Или в чем-нибудь незначительном и нестрашном".

Ты видишь то, чего нет

Читая газеты, журналы и новости в интернете, ты понимаешь, что там есть зашифрованные послания лично для тебя. 96% людей ничего подобного не замечают, а вот оставшиеся 4% похожи на тебя. И на героя Рассела Кроу из фильма "Игры разума".

● **Что делать** Мало ли что ты там вычитываешь в газетах. Но если это вычитанное влияет на твое поведение и заставляет отказываться от вещей и дел, которые ты всегда любил, — поговори с кем-нибудь. Начни с близких друзей или родственников, а там как пойдет.

НА ДЕНЬ ГЛЯДЯ

Люди науки продолжают убеждаться в полезности ненаучных разработок. Journal of Phsycosomatic Research сообщает, что медитация делает человека лучше: ликвидирует последствия стресса, снижает риск проблем с сердцем и делает хроническую боль не такой хронической. В апреле мы уже писали, как медитировать по полной (полчаса в день, на полу). Но и просто короткие медитативнообразные действия помогут прочистить мозг — особенно если совершать их каждый день перед завтраком. На все про все потребуется две минуты.

1 НАЧНИ С ДЫХАНИЯ

Сидишь расслабленно на стуле, ступни (желательно босые) плотно стоят на полу. Закрываешь глаза и медленно глубоко вдыхаешь — через нос. Потом выдыхаешь — через рот.

2 ПРОВЕРЬ ЧУВСТВА

10–20 секунд посвяти тому, чтобы внюхаться в бутерброд, послушать закипающий чайник, ощутить табуретку под задом, распробовать в деталях вкус апельсинового сока.

3 НЕМНОЖКО ОТКЛЮЧИСЬ

Ни о чем специальном не думай — пусть мысль твоя блуждает где придется. Вот и все: эти три простых шага с самого утра приведут тебя к спокойствию и ясности сознания.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

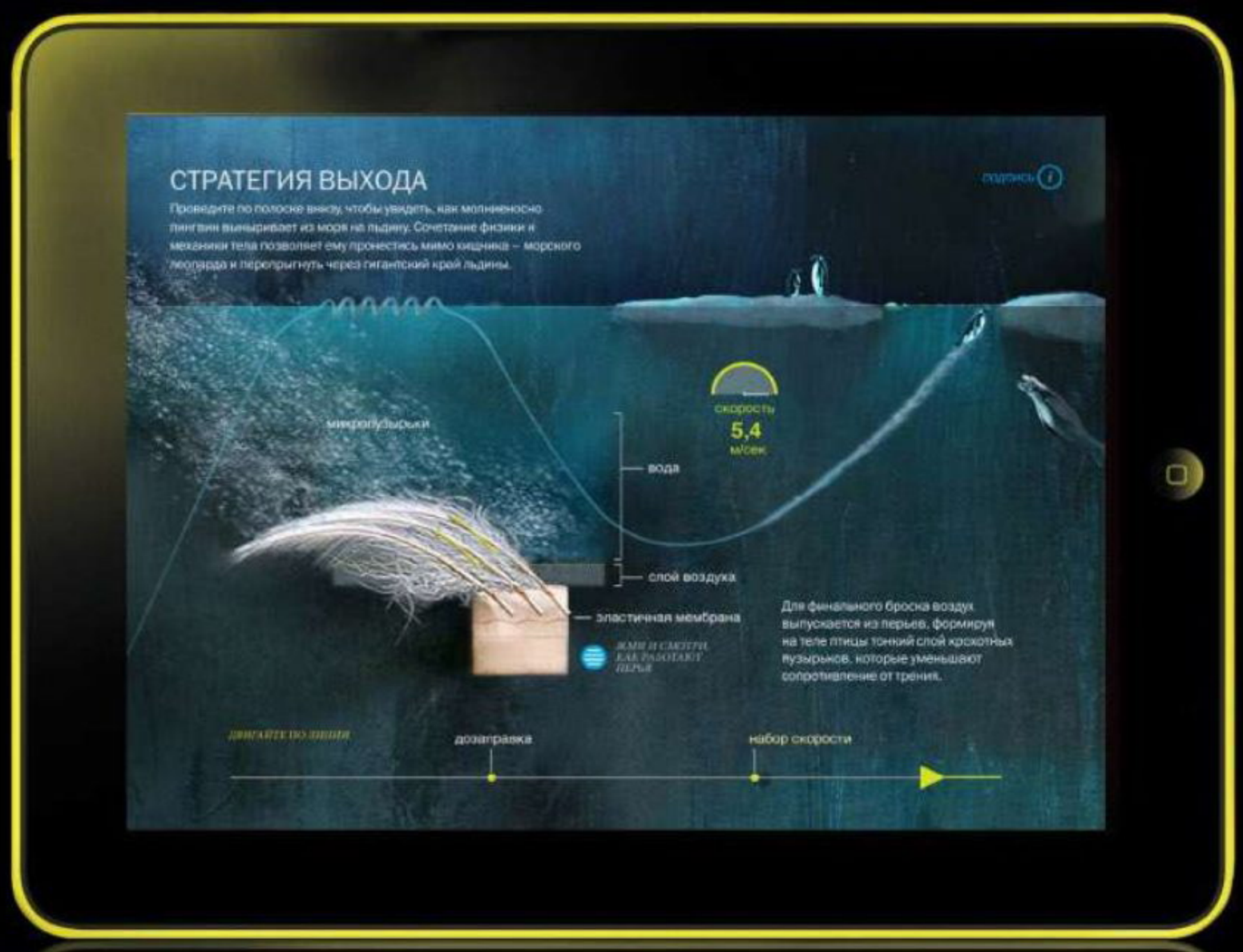
P.S. САМО СЛОВО "МЕДИТАЦИЯ" ПРОИСХОДИТ ОТ ЛАТИНСКОГО MEDITATIO, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПРОСТО-НАПРОСТО "РАЗМЫШЛЕНИЕ"

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии


СТРАТЕГИЯ ВЫХОДА
Проведите по полоске внизу, чтобы увидеть, как молниеносно пингвин выныривает из моря на льдину. Сочетание физики и механики тела позволяет ему пронестись мимо хищника – морского леопарда и перепрыгнуть через гигантский край льдины.
подпись
скорость
5,4
м/сек
микропузырьки
вода
слой воздуха
эластичная мембрана
Для финального броска воздух выпускается из перьев, формируя на теле птицы тонкий слой крохотных пузырьков, которые уменьшают сопротивление от трения.
дозаправка
набор скорости

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

13 ПРИЧИН ПОРАДОВАТЬСЯ НАСТУПЛЕНИЮ 2013 ГОДА

1. Новый "Крепкий орешек", "Город порока", "Великий Гэтсби", "Неудержимый", "Человек из стали", "Хичкок", "Парк Юрского периода" в 3D, "Железный человек 3", "Пена дней" и прочие кинопремьеры, ради которых надо добежать до кинозала.

2. Самая яркая комета десятилетия. Открытое в сентябре небесное тело максимально приблизится к Земле в конце декабря 2013-го. Если хвост кометы распушится как следует, то у нас будут все шансы увидеть в ночном небе нечто поярче Луны.

3. Повышение акцизов на табак и, как следствие, средней цены на пачку сигарет до 50 руб. Тенденция сохранится до 2015 года, сигареты к тому времени будут стоить 120–150 руб. Мы — за.

4. Воскрешение любимых артистов. В апреле 2012-го на фестивале Coachella публика тепло встретила выступление голограммы Тупака Шакура. Воротилы шоу-бизнеса засуетились, и в ближайшее время есть все шансы побывать на концерте Элвиса Пресли, Мэрилин Монро или Майкла Джексона.

5 Конец безумия по поводу "числовых" свадеб, стартовавших 01.01.01, продолжившихся 02.02.02 и т.д. После 12.12.12 люди опять будут жениться без привязки к ничего не значащим датам, исключительно по расчету. А до следующего 01.01.01 мы не доживем.

6. Такие же длинные, как и в прошлом году, 10-дневные новогодние праздники. И затяжные майские выходные — с 1-го по 5-е число (последний раз такое было в 2002-м).

7. XIV чемпионат мира по легкой атлетике, который будет проходить в Москве с 10 по 18 августа. Реальный шанс увидеть тех, кем ты восхищался по ТВ во время лондонской Олимпиады.

8. Попытка синтезировать 119-й элемент таблицы Менделеева. Дело будет происходить в Объединенном институте ядерных исследований в Дубне, где были получены и элементы 113–118: унунтрий, флеровий, унунпентий, ливерморий, унунсептий, ununoктий.

9. Старт продаж Volkswagen Beetle New в России. Если "Жук" тебя не впечатляет, то выбор все равно будет: в продажу поступят новорожденные Opel Adam, Mini Paceman и Infinity JX, а также свежие модификации Ford Mondeo, Honda Accord, Nissan Pathfinder, Suzuki Grand Vitara. В конце концов, Lada Kalina II.

10 15 лет российскому Men's Health и большой праздник по этому поводу. Ну и конечно — 12 новых номеров. Англичане и американцы, например, могут лишь мечтать о таком счастье: у первых ежегодно выходит 11 номеров MH, у вторых — вообще 10.

11. Телевизор Apple, или iTV, как его прозвали в народе. Сегодня у Apple есть телеприставка, позволяющая смотреть выборочные видео из сети. В следующем году обещают полноценный телевизор, который будет так же далек от обычного ящика, как первый iPhone — от обычного мобильника.

12. 700-летие Джованни Боккаччо, сочинившего "Декамерон" — едва ли не самую жизнеутверждающую и духоподъемную книгу своего времени да и вообще. День рождения у парня то ли в июне, то ли в июле — доподлинно не известно.

13. Внедрение мемристоров. По сути речь идет о более быстрой и емкой замене флешкам и прочим подобным носителям информации. Но поскольку рынок флеш-памяти обилен и прибылен, явление приборов на основе мемристоров все откладывается. По последним данным — на конец будущего года.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ

P.S. КСТАТИ, ПО ДАННЫМ GLOBAL POST, КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ ПРОДОЛЖАЕТ ЖДАТЬ КОНЦА СВЕТА В ЭТОМ ГОДУ

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

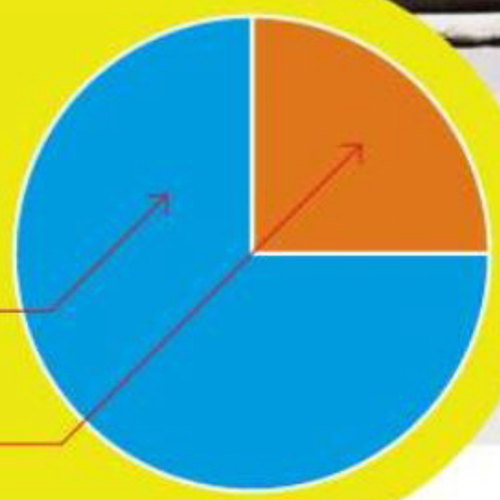
LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

ДОМА И СТОНЫ ПОМОГАЮТ

Помнишь, где и как случился твой первый секс? Хочешь, чтобы твои дети повторили твою историю?

КОГДА У ТЕБЯ БУДЕТ 16-ЛЕТНИЙ СЫН И ОН ЗАВЕДЕТ ДЕВУШКУ, ГДЕ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?



75% ПУСТЬ ПРИХОДЯТ К НАМ ДОМОЙ, НЕЧЕГО ПО КУСТАМ КУВЫРКАТЬСЯ

25% МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ, А СЫН ПУСТЬ ВЫКРУЧИВАЕТСЯ КАК ХОЧЕТ

опрос на сайте MHealth.ru, 8554 респондента

Специалисты из Американской социологической ассоциации утверждают: начало половой жизни никак не сказывается на школьных успехах подростка — ни хорошо, ни плохо, но при условии, что речь идет о первой (второй, третьей) влюбленности и сексе внутри этих отношений. Беспорядочные же сексуальные связи нередко могут сопровождаться снижением успеваемости и обстоятельствами, которые обычно называются "проблемами в школе".

ASAnet.org

Трудно стать сексуально культурным человеком, если ваши первые половые контакты происходили в кустах и подворотнях. Высокий сексуальный потенциал молодых москвичей как раз и объясняется тем, что они оказались в лучшей ситуации, чем жители Центральной России. У их родителей есть дачи, на которые они уезжают на все выходные, оставляя детям квартиры.

Александр Полеев, сексолог, в интервью "Огоньку" (№10, 2007)

Возможность привести девушку домой и оставить ее ночевать (если ее родители тоже не против) позволяет раньше попробовать отношения, близкие к семейным, и понять, готов ли ты к ним. Если же, напротив, молодым людям всячески препятствовать, это скорее может привести к тому, что они возьмут и при первой возможности поженятся, чтобы таким образом "легализовать" свой секс. Но, в любом случае, с подростком нужно поговорить и разъяснить правила игры: ты можешь привести девушку, но пусть это будет не первая попавшаяся, а та, с кем у тебя серьезные отношения. Можно обсудить и вопрос контрацепции, и то, что спешить с браком не стоит".

Виктория Лукшина, клинический психолог, семейный психотерапевт

Единственный российский закон, который, по мнению юристов, может регламентировать секс в общественном месте, звучит так: "Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах... влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток".

КоАП, ст. 20, п. 1

73% ПОДРОСТКОВ-МАЛЬЧИКОВ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ПЕРВЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ В 16 ЛЕТ, ДЕЛАЮТ ЭТО С ПАРТНЕРШЕЙ ПРИМЕРНО СВОЕГО ЖЕ ВОЗРАСТА. У 5% ПАРТНЕРША НА ДВА (И БОЛЕЕ) ГОДА МОЛОЖЕ, У 20% — НА ДВА (И БОЛЕЕ) ГОДА СТАРШЕ.

И.С. Кон, "Сексуальная культура в России"

P.S. БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН, ПОТЕРЯВШИХ ДЕВСТВЕННОСТЬ ДО 16 ЛЕТ, ЖАЛЕЮТ О ТОМ, ЧТО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ НАСТОЛЬКО РАНО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА

Kiton

Монобрендовый бутик в САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

ул. Большая Конюшенная, д. 19, т. (812) 331-33-80
ул. Михайловская, д. 1/7, Гранд Отель Европа, 2-й этаж, т. (812) 320-90-30

www.kitonspb.ru

Не забудь в этом месяце...

послушать

7 ДЕКАБРЯ

The Cinematic Orchestra

Milk, Москва

Один из важнейших представителей лейбла Ninja Tune, британская группа The Cinematic Orchestra наконец-то приезжает в Россию. Музыканты монтируют самые разные звуки, используют старый джаз и исполняют живые саундтреки к киноклассике. Получается красиво и непредсказуемо.

9, 12 ДЕКАБРЯ

Lady Gaga

СКК "Петербургский", Санкт-Петербург; СК "Олимпийский", Москва

В рамках мирового тура The Born This Way Ball с прошлогодним альбомом к нам едет главная поп-звезда планеты, настоящий фрик и одна из самых влиятельных женщин мира по версии Forbes и Times. И это будет настоящее шоу.

14 И 16 ДЕКАБРЯ

Чак Берри

Концертный зал "Мир", Москва

От одного перечисления песен, написанных этим человеком, захватывает дух: Maybelline, Roll Over Beethoven, Rock'n'Roll Music, Sweet Little Sixteen, Johnny B. Goode. Шестьдесят с лишним лет назад он придумал рок-н-ролл, и до сих пор никто не играет эту музыку лучше, чем он.

посмотреть

С 13 ДЕКАБРЯ

"Я тоже хочу"

Новый фильм самого скандального, самого важного и самого спорного российского режиссера Алексея Балабанова — тяжелая и жестокая драма про поиски счастья. Музыка группы "АукцЫон", в одной из главных ролей Олег Гаркуша. Жизнеутверждающие эмоции после просмотра — вряд ли.

С 20 ДЕКАБРЯ

"Хоббит: Нежданное путешествие"

Питер "Властелин колец" Джексон таки снял фильм по первой книге про хоббитов. Да не один, а три: этот — первая часть трилогии. Ожидается много знакомых артистов, мохнатые ноги, полеты на орлах и, надеемся, очень, очень качественные спецэффекты.

С 27 ДЕКАБРЯ

"Отвязные каникулы"

Четыре девушки дружили со школьной скамьи, а потом стали обитать в общежитии и мечтать о крутых весенних каникулах. На которые нужны деньги. Девушки познакомились с торговцем наркотиками и оружием, и все завертелось. Имя независимого режиссера Хармони Корина ("Гуммо", "Мистер Одиночество") гарантирует: это не романтическая комедия, это, как минимум, неожиданное кино.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

28 НОЯБРЯ – 2 ДЕКАБРЯ

Международная ярмарка интеллектуальной литературы Non/FictioN№14

Центральный дом художника, Москва

Открывающийся раз в год большущий книжный рынок, обрамленный разного рода культурными мероприятиями: презентациями новых изданий, встречами с литераторами, семинарами и конференциями. 250 издательств из 20 стран мира будут показывать лучшее из того, что они сделали за последний год. Ну и залежавшегося на складах старья будет тоже достаточно — приходи порыться в поисках какой-нибудь жемчужины.

12 И 13, 15 И 16 ДЕКАБРЯ

Red Bull Flying Bach

Театр эстрады, Москва; Театр оперы и балета, Казань

В творческом котле можно смешать какие угодно ингредиенты, и иногда из этого получается совершенно новое и съедобное варево. Именно так и произошло с четырехкратными чемпионами мира про брейкдансу — немецкой командой Flying Steps, участники которой решили показать свое мастерство под "Хорошо темперированный клавир" Иоганна Себастьяна Баха. Из этой идеи родилось 70-минутное хореографическое шоу Flying Bach. Парни объездили с ним мир, собираются вот и к нам.

поиграть

"Последняя воля Шерлока Холмса"

Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3

Начинается все с того, что небезызвестный сыщик, распутывая очередное дело, понимает: все улики указывают на него. Скотленд-Ярд вынужден поступить по совести и арестовать Холмса, однако тот совершает побег и уничтожает дурацкие улики. Лондон не сомневается в виновности сыщика, и даже Ватсон теряет уверенность в своем напарнике... В общем, твоя задача — сохранить Шерлоку Холмсу репутацию непогрешимого детектива и найти того, кто во всем виноват. Будь очень внимателен!

Dishonored

Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3

Еще одна история ложного обвинения и его последствий. Правда, действие происходит не в Лондоне, а в индустриальном супермегаполисе Дануолле, где запросто соседствуют новейшие технологии и мистика. Твой герой — телохранитель Императрицы, которого обвинили в убийстве подзащитной и вынудили стать беспощадным асассином, снедаемым жаждой мщения. Да, прольется кровь.

P.S. 8 ДЕКАБРЯ В ARENA MOSCOW ВЫСТУПИТ SKRILLEX, ГУРУ СОВРЕМЕННОГО ДАБСТЕПА. ТАНЦЫ БУДУТ С 8 ВЕЧЕРА ДО 6 УТРА

ROAMER

OF SWITZERLAND

Vanguard *

реклама

Сделано в Швейцарии
Механизм: ISA 8176/2190
с функцией даты
Корпус: 42мм из нержавеющей стали
с PVD покрытием
Стекло: антибликовое сапфировое
Водозащита: до 5 АТМ
РРЦ: 12550-13800 руб.

Официальный дистрибьютор в России
компания "Авента дк"
(495)912-2541
www.timeavenue.ru

Quality Time**

WWW.ROAMER.CH

* Коллекция "Вангард" ** Время с любимыми

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

52,89

КМ/Ч — СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА ДЖЕРЕМИ УОТЕРСПУНА ВО ВРЕМЯ РЕКОРДНОГО 500-МЕТРОВОГО ЗАБЕГА. НУ А МЫ НАУЧИМ ТЕБЯ КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ СПИНОЙ ВПЕРЕД — НА СТР. 62

ИЮНЬ

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ПОДРОСТКИ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЧИНАЮТ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ. О ТОМ, ГДЕ ДОЛЖЕН ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ТВОЙ ГИПОТЕТИЧЕСКИЙ СЫН, РАЗМЫШЛЯЕМ НА СТР. 72

58

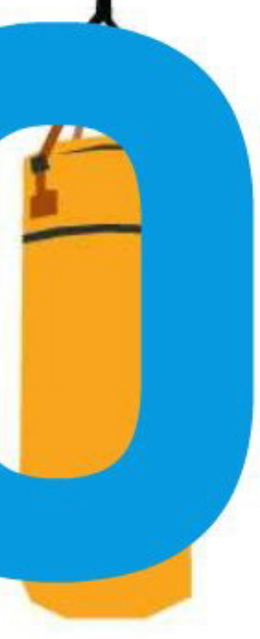
ПРОЦЕНТОВ ОПРОШЕННЫХ ПОРТАЛОМ SUPERJOB.RU РОССИЯН НИКОГДА НЕ СНИМАЮТ СТРЕСС ОТ РАБОТЫ АЛКОГОЛЕМ. ВЕРНЫЙ СПОСОБ ОТКЛЮЧАТЬСЯ ОТ РАБОЧИХ МЫСЛЕЙ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 50

УТЮГ

ТЮРКСКОЕ СЛОВО, ВОЗМОЖНО ОТ КОРНЯ СО ЗНАЧЕНИЕМ “ПРОХОДИТЬ МИМО, СКВОЗЬ”. ПРИШЛО В РУССКИЙ ЯЗЫК НЕ ПОЗДНЕЕ XVII ВЕКА. КАК ИДЕАЛЬНО ПОГЛАДИТЬ БРЮКИ — СМ. НА СТР. 51

110

КГ — ВЕС САМОГО БОЛЬШОГО БОКСЕРСКОГО МЕШКА (СРЕДНИЙ ВЕСИТ 30–60 КГ). КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ТЕБЕ МЕШОК И ХОРОШЕНЬКО С ЕГО ПОМОЩЬЮ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧИТАЙ НА СТР. 66



1885

ГОД РОЖДЕНИЯ РЕЗИНОВОГО ПРЕЗЕРВАТИВА, КОТОРЫЙ БЫЛ ТАКИМ ЖЕ ТОЛСТЫМ, КАК КАМЕРА ВЕЛОСИПЕДНОГО КОЛЕСА. СЕГОДНЯ ПРЕЗЕРВАТИВЫ ДРУГИЕ. ПОДРОБНЕЕ О НИХ — НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Реклама

HONDA
The Power of Dreams

НОВЫЙ CR-V
СОЧЕТАЯ ПРЕИМУЩЕСТВА

Проходимость кроссовера
Комфорт и вместительность минивэна
Управляемость и яркий дизайн седана

Совершенно новый Honda CR-V совместил в себе всё лучшее от каждого класса автомобилей. Мы объединили высочайшее качество и надежность, присущее автомобилям Honda, с ярким дизайном, отвечающим требованиям времени, и улучшили все ключевые характеристики нового автомобиля. Интеллектуальная система полного привода, система трансформации One Motion Operation*, светодиодные ходовые огни, объем багажника 589л. Новый Honda CR-V — совершенный автомобиль для тех, кто ценит не только функциональную практичность, но и яркий стиль.

ПОЛНЫЙ ПРИВОД ОТ 1 149 000 РУБ. (КОМПЛЕКТАЦИЯ 2.0 ELEGANCE MT AWD)

В САЛОНАХ АВТОРИЗОВАННЫХ ДИЛЕРОВ С 24 НОЯБРЯ 2012 8-800-555-77-11 WWW.HONDA.CO.RU

*управление одним движением

ПУГАЧЕВА В ГР.ОБ.У

О музыкальных вкусах не только спорят: из-за них кричат и дерутся. А зря..

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ БЫКОВ

В ДАЛЕКОМ ДЕТСТВЕ, ЛЕТ В 11, на второй день своего пребывания в пионерлагере я впервые узнал, что людей можно разделять по музыкальным пристрастиям. После отбоя ко мне подошел низенький крепыш в трусах и майке и, придав лицу пугающую суровость, спросил: “Ты кого слушаешь: Пугачеву или Гр.Об.?” Я растерялся, потому что не слушал ничего из перечисленного, и крепыш, не дождавшись ответа, дал мне под дых и отправился спать. Удивительно, прошло уже столько лет, а я до сих пор встречаю людей, готовых с кулаками отстаивать свой музыкальный вкус. Накалу страстей вокруг мелодий и ритмов могут позавидовать футбольные фанаты: металлюга душит попсовика, рокер лупит трансера — и все они дружно угощают тумаками посетителя филармонии. Словно никто из них не слыхал про контрапункт — термин, которым в музыке обозначают разные, но одновременно звучащие партии. И звучат они разом на одной репетиционной базе — в отдельно взятом человеке. В этом углу бухает прямая бочка, в другом — стонет скрипка. И если однажды понять это, Пугачева и Гр.Об. сольются в небесной гармонии.

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ:

Максим, “Знаешь ли ты”

В одном подмосковном наукограде у меня есть приятель, мент. Никого не хочу обидеть, он сам себя так зовет. Как-то зимним уикендом я отправился к нему за 100 км от столицы. Он встретил меня на большом черном джипе, в черном кожане. Отвез в стеклянное, продуваемое морозным бризом кафе рядом с обветшалым стадионом. Сборник песен “Владимирский централ” Михаила Круга играл по кругу. Мы взяли водки. Вскоре несколько слегка трезвых гостей, тоже одетых в черные кожаны, затеяли драку. Равнодушно отталкивая падающих на него порою участников потасовки, мой приятель пересказал несколько ужасных эпизодов из своих рабочих будней, от которых Квентин Тарантино продрал бы по коже мороз: в них фигурировали притоны, бомжи, километры вывернутых кишок и реки

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/ BANG BANG

реклама

Ультрабыстрый.
Ультрастильный. Ultrabook™.

Ultrabook™. Вдохновлен Intel.

© 2012 Intel Corporation. Все права защищены. Intel, логотип Intel, Ultrabook и логотип Intel Спонсоры Будущего являются товарными знаками корпорации Intel в США и/или в других странах.

intel
Спонсоры Будущего

крови. Он пил водку и не морщился, просто шевелил желваками.

Допив, мы сели в его черный джип, он достал диск, осторожно сдул с его радужной поверхности пылинки (которых там не было), зарядил в плеер, надавил на газ — и мы помчались сквозь раздираемую мощными фарами тьму, истошно вопя вместе с нежным голоском из колонок, стараясь исторгнуть все, что теснило мою и его грудь: "Знаешь ли ты, — вдоль ночных дорог шла босиком, не жалея но-о-ог! Сердце его теперь в твоих руках, не потеряй его и не слома-а-ай!"

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ:

Юрий Антонов, "Летящей походкой"

Однажды, когда я работал в музыкальном журнале, меня отправили в командировку в Сочи на фестиваль классической музыки. Устроивший мероприятие Юрий Башмет запланировал целую неделю фуг, симфоний, пассакалий и рапсодий. В общем, неподготовленному человеку (такому, как мне) легко было рехнуться. Но я отважился, польстившись на черноморское побережье.

Первые три дня я честно провел в кресле местной филармонии, всякий раз уже на увертюре чувствуя, как немеет задница и слипаются глаза. А потом — то ли на Шумане, то ли на Малере — познакомился с рыжей журналисткой из Питера, с которой мы, давясь смешком, убегали с концертов, чтобы гулять по набережной с видом и чурчхелой. Мы от души глумились над романтическими кудрями Башмета, над пышностью оркестровых манишек, над важностью ведущей с перманентом, объявлявшей голосом регистраторши из ЗАГСа: "А сейчас прозвучит отрывок из второй части Марлезонского балета..." В общем, над всей этой унылой черно-белой массой, вооруженной смычками и флейтами.

За шутками и весельем настал последний вечер фестиваля. Вместо концерта устроили прощальный ужин (столь же чинный, как и концерты), а после — дискотеку. Вначале я думал, что ослышался, но когда в банкетном зале гостиницы "Жемчужина" зазвучали первые синтезаторные аккорды антоновского шлягера, я не поверил уже своим глазам. Хранители академических традиций повскакивали с мест, закружившись в бешеном вихре. Альт, обняв арфу, галопом поскакал по залу, духовые хлопали себя по бокам и приседали, безобразно выпучив налитые кровью глаза, растрепанный перманент вынырнул откуда-то слева и увлек меня в самое сердце вихря. Рыжая журналистка растерянно улыбалась в углу.

Я НЕ СЛУШАЛ НИЧЕГО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО, И КРЕПЫШ, НЕ ДОЖДАВШИСЬ ОТВЕТА, ДАЛ МНЕ ПОД ДЫХ И ОТПРАВИЛСЯ СПАТЬ

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ:

"Коррозия металла", "Чад кутежа"

Ничего общего не имея с тяжелой музыкой (так мне, по крайней мере, казалось), я совершенно случайно очутился на концерте безобразно скандальной группы "Коррозия металла". На содрогающейся от мощного гула сцене в ожерелье голых женских грудей сатанински хохотал Сергей "Паук" Троицкий, озаряемый заревом огненных снопов. Под гитарный визг (на такой громкости, что из орбит, как в старом фильме "Вспомнить все", вылезали глаза), исполнялось что-то про женскую содомию. Мне стало жутко, неуютно, я напился и, как писал классик, все заверте... Скакал, орал, вскидывал козу в обнимку с какими-то татуированными людьми.

Проснулся в чужой квартире. На месте головы у меня был шар для боулинга, которым накануне целый вечер сбивали кегли. Над моим скрючившимся телом склонились два плотно зататуированных туловища, мужское и женское, в которых смутно угадывались мои вчерашние партнеры по танцам. Они протягивали мне воду. Осушив стакан одним махом, я огляделся: там и сям были расставлены гитары, висели плакаты с мрачноликими волосачами, а одну из стен целиком занимало подробное изображение Вельзевула. Хозяева были очень любезны и, заметив, что я пришел в себя, предложили послушать музыку. Я мученически сморщился и поджал уши, ожидая тяжелых риффов, но из колонок донесся сладенький вокал Димы Билана, сообщавшего, что невозможное возможно.

Как оказалось впоследствии, эти татуированные люди не только слушали Диму Билана, но и водили с ним дружбу, а еще издавали журнал, где публиковалась билановская колонка и рецензии на Леди Гагу и Джастина Бибера. Не забывая, конечно, ходить на концерты Slayer и Cannibal Corpse.

В КОЛОНКАХ ИГРАЕТ:

"Ленинград", "Любит наш народ"

У меня в запасе еще много таких историй. Редакторы глянцевых изданий пишут днем про "элитную роскошь богатства", а дома слушают "Кровосток" ("Линолеум, пятна крови, поставили на учет. Ночью взломал бытовку — от пацанов почет, время течет"). Прославленные диджеи, оглушающие суровым техно на таблеточных вечеринках, горланят на досуге "Бу! Ра! Ти! Но!" и льют слезу под Буланову и Майю Кристалинскую.

Это и есть контрапункт в действии. Нашему человеку, с его хрупким душевным устройством, обязательно надо изныть тоску по чему-то недостижимому в каком-то, как говорят американцы, guilty pleasure — постыдном удовольствии. Поэтому правильно поет Сергей Шнуров о том, что "любит наш народ всякое говно". Ведь и Сережу Шнурова он тоже очень любит. ■

SKAGEN

DENMARK

реклама

Ультраплоский керамический корпус.
Гармония классических цветов и чистых линий.
Воплощение датского индустриального дизайна.

www.skagenwatch.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

НАМ ПО ПУТИ!

Современная жизнь — словно гонка, в которой наш организм, особенно печень, работает на повышенных оборотах, а значит быстрее изнашивается. Чтобы смело входить в любые жизненные повороты, не боясь вдруг заглохнуть или вылететь с дороги, нужно быть уверенным в том, что находится под капотом.

В отличие от систем вашего автомобиля, печень не подаст сигнал о проблемах с ней вплоть до серьёзной стадии болезни.

Эссенциале® форте Н с натуральными фосфолипидами бережно восстанавливает клетки печени*, помогая улучшить ваше самочувствие и устранить симптомы.

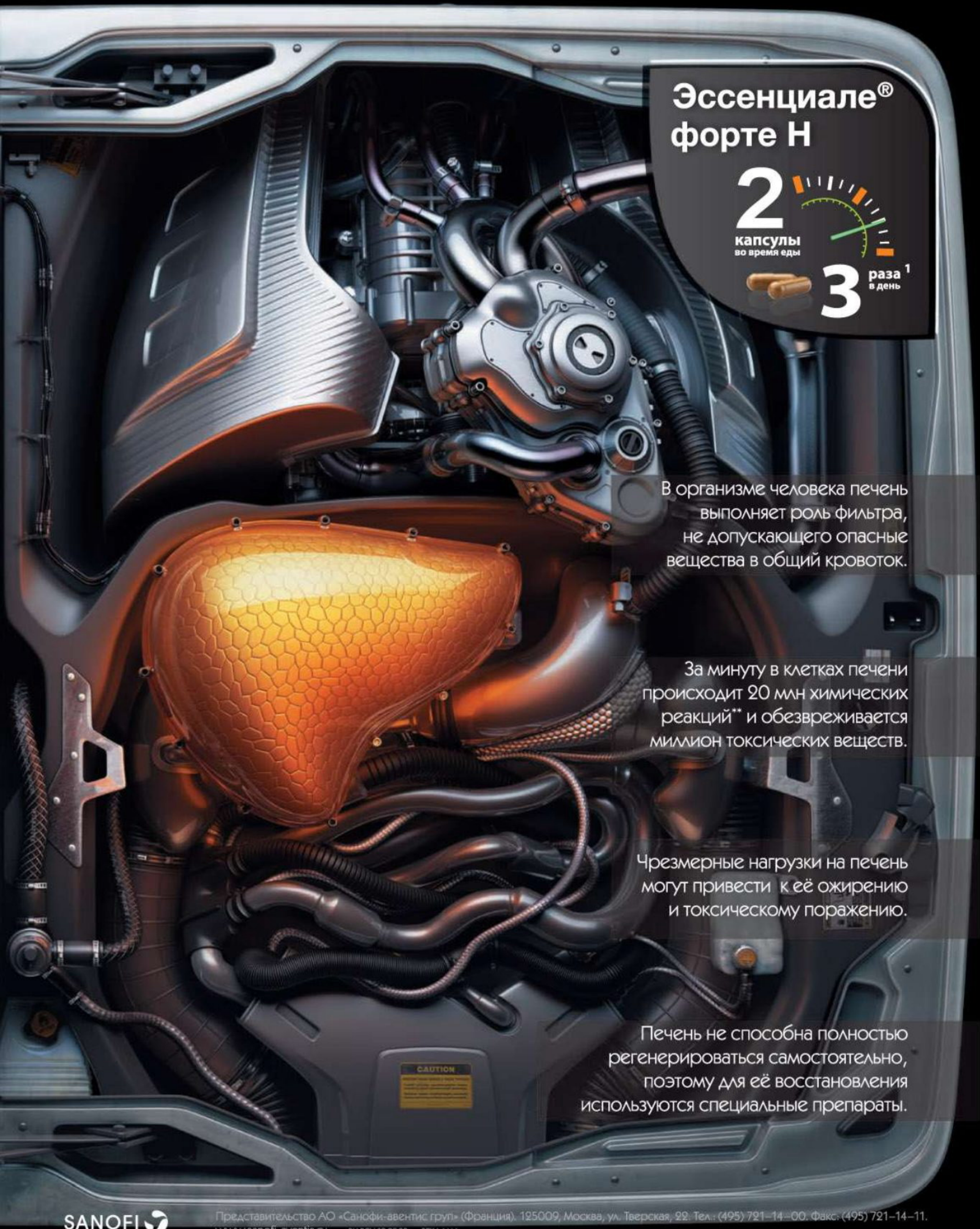
Заболевания печени могут сопровождаться симптомами: тяжесть в правом подреберье, утомляемость, усталость, снижение аппетита.

Действие Эссенциале® форте Н подтверждено клиническими исследованиями[2].

Если симптомы сохраняются после нескольких дней терапии, проконсультируйтесь с врачом.
*Доказано в экспериментальных исследованиях[3]

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Эссенциале Форте Н (Р N011496/01-10.08.10). 2. Gonciarz Z., Besser P., Lelek E., Gundermann K.J., Johannes K.J. Randomised placebo-controlled double blind trial on "essential" phospholipids in the treatment of fatty liver associated with diabetes. Med. Chir. Digest. 1988; 17: 61-85. 3. Gundermann KJ, Kuenker A, Kuntz E, Drozdzik M.Activity of essential phospholipids (EPL) from soybean in liver diseases. Pharmacol Rep 2011; 63; 643-659.

ПИ№ 011496/01-10.08.10



SANOFI

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция). 125009, Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: (495) 721–14–00. Факс: (495) 721–14–11.
www.sanofi-aventis.ru RU.PCH.12.07.03. РЕКЛАМА.

88 Рацион
Эта еда поможет тебе победить любую заразу

92 Отношения
О чем не молчат стены в доме твоей подруги

94 Жизнь
Правила поведения, которые лучше бы оставить в теории

98 Профилактика
Твоя главная мышца переходит на зимний режим

102 Карьера
Долго ли ты продержишься на нынешней работе

МН ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

Дни турбин

Виталий Робертус с детства хотел делать самолеты и летать на них. Он даже закончил Московский авиационный институт. Но работать по специальности у него не получилось – 20 лет назад авиаконструкторы стране были не нужны. И тогда он стал чемпионом мира в самой сложной авиамодельной дисциплине.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

РОБЕРТУС ПРО ВСЕ САМОЕ ВАЖНОЕ В АВИАМОДЕЛИРОВАНИИ

1 Как все запущено

В авиамоделизме по большому счету есть три главных направления: свободнолетающие модели, кордовые и радиоуправляемые. Хрестоматийный пример свободнолетающих – планер, который запускается с леера (нечто вроде катапульты) и летит куда придется. Кордовые – это такая модель "на поводке" (как правило, с двигателем внутреннего сгорания), фактически она летает по полусфере, в центре которой стоит спортсмен. Радиоуправляемые модели максимально похожи на настоящие самолеты – они "как большие" летают сами по себе и способны выполнять фигуры пилотажа.

2 Настоящая дисциплина

В авиамодельном спорте больше 60 дисциплин, я занимаюсь конкретно радиоуправляемыми реактивными копиями – считается, что это самый сложный класс в авиамодельном спорте. В соревнованиях копий судьи оценивают прежде всего, насколько точно ты повторил внешний облик настоящего самолета – его размеры, деталировку, раскраску. Эта оценка за "экстерьер" суммируется с баллами за пилотажные полеты, и по этой общей оценке определяется победитель. Для сравнения, в классе пилотажных моделей, грубо говоря, достаточно уметь лучше всех крутить "бочки" и "кубинские восьмерки". К тому же реактивные модели самые быстрые (скорость до 350 км/ч) и могут выполнять самые сложные пилотажные фигуры.

3 Дело – труба

Модель может быть какого угодно размера, главное, чтобы она весила меньше 20 кг без топлива. В противном случае, в Европе она переходит в категорию "взрослых" самолетов и до соревнований тебя не допустят. Серьезные моделисты делают корпус модели самостоятельно из стекло- и углеволокна, покупают лишь двигатель и электронную начинку. Над корпусом копии Як-130 (2,5 метра), с которой я победил в 2011 году на чемпионате мира в Дейтоне (США), я провозился долго. Даже хотел продуть модель в аэродинамической трубе в Жуковском, однако выяснилось, что очередь в ЦАГИ занята китайскими аэрокосмическими компаниями на 5 лет вперед. Тогда пришлось выкручиваться своими силами: я закрепил несущие поверхности модели на крыше спортивной машины друга, а затем разогнал автомобиль на взлетно-посадочной полосе до 280 км/ч, снимая происходящее на видео, чтобы следить за поведением деталей в скоростном потоке. Способ сработал – я смог сделать модель, которая полетела с первого раза. Так редко бывает.

ВИТАЛИЙ РОБЕРТУС

Родился: 07.09.1970

Рост: 176 см

Вес: 90 кг

Менеджер крупной энергетической компании

Шестикратный чемпион России, четырехкратный вице-чемпион мира, действующий чемпион мира по авиамодельному спорту в классе реактивных радиоуправляемых моделей-копий.

4 С небес на землю

Меня часто спрашивают, летаю ли я на настоящих пилотажных самолетах. Да я много на чем летал, даже на реактивном истребителе, но только в качестве пассажира. Естественно, я пробовал себя и в качестве пилота, летал с инструктором, но это был просто опыт, необходимый для занятий авиамоделизмом. Для счастья мне вполне достаточно управлять летающей в небе моделью — самому в кабине сидеть не обязательно. С пультом в руках я соревнуюсь с лучшими моделистами в мире. В общем, я все-равно пилот, но стою на земле, и это меня вполне устраивает.

5 Выйдешь в поле

По правилам Международной авиационной федерации (FAI) авиамоделистам разрешается тренироваться и соревноваться только на площадках, где нет зданий, дорог и людей. Причем такое пространство должно быть как минимум 300 м в длину и 40–50 м в ширину. Кроме того, моделям запрещено подниматься над землей выше 200 м и летать в пятикилометровой зоне вокруг аэропортов и аэродромов. В России четких правил, регламентирующих полеты авиамоделей, нет. Но авиамоделист несет на общих основаниях ответственность за любой ущерб, который он может причинить, запуская модель. Летай в соответствии с требованиями FAI, ну и держись подальше от охраняемых объектов, вроде военных частей.

6 У моделей больше “же”

В авиамоделировании принцип выполнения пилотажных фигур тот же, что и в “большой” авиации, но фигуры могут быть сложнее с точки зрения геометрии. Модель может выдержать перегрузки в 20 g, а возможности настоящего самолета ограничивает физиология человека. Даже тренированный пилот сохраняет работоспособность лишь при перегрузках до 10 g. Поэтому в военной авиации будущее за беспилотными летающими аппаратами (БПЛА). Оператор БПЛА скоро нужен будет только для того, чтобы принимать решение о применении оружия. А вот в гражданской авиации человека заменить нельзя, все-таки техника не может обеспечить стопроцентную надежность. Я бы чувствовал себя неуютно в самолете, которым управляет только электроника или оператор с земли.

Турбина реактивной модели прожорлива, она расходует около 150–200 мл топлива в минуту. Но, с другой стороны, долго управлять моделью, несущейся со скоростью 300 км/ч, не получится — ты быстро устанешь. Поэтому на такие самолеты обычно ставят трехлитровый бак, его хватает на 15 минут полета — вполне достаточно и для выполнения программы на соревнованиях, и для обычных тренировок. В качестве топлива используется авиационный керосин, в него добавляют масло для турбин — у моделей, в отличие от настоящих реактивных самолетов, нет отдельной системы смазки двигателя.

ПЯТЬ НАХОДОК И ПОТЕРЬ, БЕЗ КОТОРЫХ ВИТАЛИЙ НЕ СТАЛ БЫ ЧЕМПИОНОМ МИРА

1. А “Як” же

Я интересовался самолетами с детства. Чего еще ждать от мальчика, который рос в авиационном гарнизоне? Лет в 7 мне в руки попала книжка Александра Сергеевича Яковлева “Рассказы авиаконструктора”. Прочитав ее, я сразу записался в авиамодельный кружок.

2. Один на всех

Радиоуправляемых моделей в то время, когда я учился в школе, в стране практически не было. Например, на всю Крымскую область, где я тогда жил, был один такой планер. Управлять с земли у него можно было только рулем высоты и рулем направления, и то секунд 5–10. Мы его увидели на соревнованиях в шестом классе, и для нас это было что-то невообразимое.

3. Тайное желание

После МАИ, году в 94-м, когда к нам только начали завозить аппаратуру радиоуправления, я впервые увидел комплект в магазине и загорелся его покупкой, потому что с детства осталась мечта полетать. На него нужна была огромная по тем временам сумма — $450. Я копил почти полгода, откладывая тайком от жены с зарплаты.

4. Заграница нам поможет

В России до начала нулевых не было реактивных авиамоделей — турбины продавались только за границей, стоили дорого, и их приходилось запускать вручную, а, судя по откликам, это был сложный процесс, который в 30% случаев заканчивался пожаром. Но потом немцы изобрели для авиамоделистов турбины с автоматическим запуском. В 2001 году за границей я увидел в магазине такую турбину и тут же ее купил. Самолет под нее я строил всю следующую зиму в свободное от работы время, поэтому первый полет на реактивной модели в нашей стране состоялся только в 2002 году.

5. Через тернии

Первый раз на чемпионат мира по реактивным копиям я поехал в 2003 году. Мой самолет развалился в воздухе. Дело было в Южной Африке, поэтому после аварии весьма живописно горела саванна (не волнуйся, огонь быстро потушили пожарные). На следующем ЧМ в 2005 году в Венгрии моя модель разбилась из-за конструктивных ошибок. Только в 2007 году мне удалось успешно выполнить программу на чемпионате мира и занять второе место. В общем, путь к титулу чемпиона мира был тернист. ■

КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ РАДИОУПРАВЛЯЕМОЙ РЕАКТИВНОЙ МОДЕЛЬЮ

СИМУЛИРУЙ

Прежде чем подниматься в воздух, купи в авиамодельном магазине компьютерный симулятор — программу и пульт, похожий на настоящий. С ним ты сможешь попробовать пилотировать любую радиоуправляемую модель, начиная от планера и заканчивая реактивной копией. Реализм настолько велик, что, например, я тренируюсь зимой в основном на симуляторе, и мне этого хватает, чтобы поддерживать хорошую форму.

НАЙДИ УЧИТЕЛЯ

Есть такая система “тренер-ученик”: два передатчика соединены проводом, и тренер с помощью переключателя может передавать управление моделью ученику или, при необходимости, брать его на себя. Например: взлетает тренер, затем он передает управление ученику, тот летает, затем, если ученик совершил ошибку, тренер снова берет управление на себя и сажает модель. Полезная система — помогает избежать дорогостоящих авиакатастроф на начальном этапе.

НАРАБАТЫВАЙ ОПЫТ

Начинать нужно с простого небольшого винтового самолета с электродвигателем, затем купи модель побольше, с ДВС, — она будет сложнее в эксплуатации, но быстрее. Следующий шаг — пилотажная модель с ДВС, у которой крыло не с верху, а с низу корпуса — она более маневренная. Ну и наконец, перед покупкой реактивной потратьсяся на импеллерную модель — она хорошо имитирует поведение реактивной. Конструкторы умудрились создать реактивную тягу без реактивной турбины — струю воздуха, толкающую модель вперед, формирует сквозной тоннель в фюзеляже самолета, в котором установлен электродвигатель с крыльчаткой. Импеллерные модели летают значительно медленнее моделей с турбинами, но зато они и гораздо дешевле. Будь готов к тому, что путь от симулятора до реактивной модели займет у тебя 3–5 лет.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО LACOSTE В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

МЯСО С ТЫКВОЙ

Бета-каротин из тыквы, попадая в твой организм, участвует в противовирусной защите и формировании клеток, выстилающих дыхательные пути, укрепляет иммунитет. Говядина богата не только белком, но и цинком, благодаря которому длительность и интенсивность простуды или гриппа могут снизиться почти вдвое. Добавь сюда турнепс, который обладает противовоспалительным и обезболивающим действием — и будь здоров.

ЧТО НУЖНО

900 г говядины
200 г шампиньонов
3 клубня турнепса (не найдешь, замени обычной репкой)
2 луковицы (нарезанных кольцами)
½ тыквы среднего размера (лучше сорта баттернат, если попадется мелкая — бери целую)
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. оливкового масла
1 стакан говяжьего бульона
½ стакана красного сухого вина

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Готовим бульон. Можешь развести простой бульонный кубик — чтобы ты со своей простудой долго не возился на кухне.

2. В большую жаропрочную кастрюлю вылей 2 ст. л. оливкового масла, разогрей на среднем огне, брось туда лук и жарь его 3 минуты. В это время разогрей духовку до 160°С.

3. Порежь говядину, овощи и грибы, как для обычного рагу. Вывали в кастрюлю, добавь томатную пасту, залей вином и бульоном. Перемешай, посоли-поперчи, если надо. Доведи варево до кипения.

4. Накрой кастрюлю крышкой и помести в духовку на три часа (ну или до того момента, когда говядина будет сама разваливаться на вилке).

РЫБА С ФЕНХЕЛЕМ

Это растение в прежние времена называли укропом аптечным. Фенхель укрепляет иммунитет, помогает снять воспаление верхних дыхательных путей, способствует лучшему выведению мокроты из легких, а еще работает как жаропонижающее средство. В общем, все, что нужно при простуде. Ну а сибас, он же лаврак, он же морской волк, — это отличный источник белка (для восстановления твоих воспаленных тканей), йода, фтора и железа. Предлагаем тебе объединить эти полезные свойства флоры и фауны в одном блюде.

ЧТО НУЖНО

1 средний потрошеный сибас (очищенный от чешуи)
1 кочанчик фенхеля со стеблями (предварительно очищенный и нарезанный, стебли с зеленью отдели и отложи в сторону)
2 сладких желтых перца (тонко нарезанных)
8 вареных молодых картофелин
1 подавленный зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
Сок лимона
1 щепотка молотого чили (а лучше найди чили в хлопьях)
1 щепотка соли и черного молотого перца

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 200°С. На противень выложи фенхель, сладкий перец, картофель, чеснок. Полей оливковым маслом и соком лимона.

2. Посыпь все молотым чили, солью, черным перцем и хорошо перемешай. Запихни стебли фенхеля с зеленью в рыбку, посоли-поперчи ее и положи поверх получившейся овощной смеси.

3. Запекай все в духовке 35 минут. По готовности — немедленно съешь.

SAMSUNG

ДУХОВЫЕ ШКАФЫ SAMSUNG. РАЗДЕЛЯЙ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Технология Dual Cook позволяет в одном духовом шкафу Samsung одновременно приготовить два совершенно разных блюда. Скажем, второе и десерт. При этом каждое из ваших блюд готовится в своем температурном и временном режиме. И сохраняет свой соблазнительный аромат.

dual cook

VIP сервис

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com
Товар сертифицирован. Реклама.

Узнайте больше о новинке на сайте www.samsung.com/ru

Готовь к труду и обороне

Грустишь дома с простудой, в то время как остальные веселятся на работе? Добавь к своему рациону из таблеток и полосканий блюда, которые помогут тебе быстрей прийти в себя.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

МЫ, КОНЕЧНО, НАДЕЕМСЯ, что этой зимой ты обойдешься без всяких ОРЗ и прочих гриппов, но все-таки советуем изучить и сохранить наши рецепты. На случай если ты вдруг неожиданно закашляешь и затемпературишь, а вызванный врач где-то застрянет до конца дня. Полезная еда совсем не обязательно должна отвратительно пахнуть и быть тошнотворной на вкус. Сам попробуй (а если какие-то ингредиенты наших "лекарств" тебе незнакомы, не пугайся, мы проверяли — в магазинах они есть). И, кстати, для профилактики болезней эта пища тоже хороша.

СУП С ШИИТАКЕ

В Китае еще 6 веков назад грибы шиитаке считались эффективным средством от простуды. Чуть позже, в 1966 году, исследователь Кеннет Кохран из Мичиганского университета опытным путем установил, что шиитаке стимулируют выработку интерферона — компонента иммунной защиты организма, предотвращающего размножение вирусов гриппа. Другие полезные ингредиенты в нашем супе тоже не будут лишними: это витамины (в частности, B, C и E), калий, цинк, железо и фосфор.

ЧТО НУЖНО

100 г белых грибов (можно замороженных)
80 г грибов шиитаке* (нарезанных дольками)
50 г пшеничной лапши
1 стебель лука-порея (мелко порезанный)
1 стебель сельдерея (мелко порезанный)
1 ч. л. мелко нарезанной кинзы
2 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. оливкового масла
Соль, перец

* Если не нашел свежие шиитаке — замени на сушеные, только предварительно замочи на 30–40 минут в теплой воде. Количество отмеряй так: после успешного замачивания верная доза сырья должна весить около 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Двухлитровую кастрюлю заполни водой на две трети и доведи до кипения на среднем огне. Отвари белые грибы 10–15 минут, вытащи их из кастрюли, а получившийся бульон процеди два раза. Нарежь грибы кубиками.

2. Полей разогретую сковороду маслом, обжарь лук, сельдерей и белые — на это у тебя уйдет 5 минут.

3. Кидай содержимое сковороды в бульон, добавь шиитаке. Посоли, поперчи.

4. Доведи варево до кипения. Выключив огонь, дай супу настояться час-полтора. Перед подачей на стол свари отдельно лапшу, чтобы закинуть ее в тарелку. Посыпь получившееся блюдо кинзой и добавь соевый соус. Ешь хоть со сметаной, хоть без.

Рецепт от шеф-повара ресторана "Революция" Елены Ляминой

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

SIEMENS

Реклама. Товар сертифицирован. Посудомоечную машину SR65M081RU торговой марки Siemens реализует в России ООО«БСХ бытовая техника».
*ТаймЛайт – проекция на пол остаточного времени до окончания хода программы
**ВарриоСпид Плюс – мытье и сушка на 66% быстрее по сравнению с эко программой.

timeLight* и varioSpeed Plus**

Блестящие идеи Siemens для блестяще чистой посуды.

siemens-home.com/ru

Новая полностью встраиваемая посудомоечная машина Siemens оснащена функцией varioSpeed Plus, благодаря которой посуда будет вымыта и высушена в три раза быстрее. Теперь ничто не ускользнет от вашего внимания: инновационная технология timeLight наглядно проецирует на пол точное время до конца программы, текущую стадию работы и информацию о выбранной программе. Многим эта посудомоечная машина будет доступна только завтра, а вам уже сегодня.

Siemens. Будущее приходит в дом.

Глаза боятся

1 НЕ ОТОПРЕТСЯ

“Обилие замков показывает, что у девушки было какое-то эмоциональное потрясение, или у нее просто шалит психика”, — предупреждает бывший агент ФБР Джо Наварро. Запоры у девушки должны быть только в туалете и ванной. Если она живет одна, но при этом врезала замки в двери спальни, кухни, холодильника и хлебницы, скорее всего, с ней легких отношений не получится.

● **Вердикт:** она тебе не подходит

2 НЕОТРАЗИМОЕ

Зеркала в ее квартире пригодятся тебе не только для того, чтобы проверить прическу, — их расположение может рассказать, что она за человек, говорит психолог Ингрид Коллинз. “Если зеркала расположены так, чтобы отражать свободное пространство, — девушка настроена позитивно и полна энергии. Если же хозяйка квартиры повесила их таким образом, что в них видны завалы барахла, — это плохой симптом: девушка не уверена в себе и не только не пытается решить эту проблему, но еще и подсознательно давит на себя, умножая отражения негативного в своем жилище”.

● **Вердикт:** она тебе подходит

3 ПЬЕТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ

Пустой бокал из под вина на видном месте не должен тебя отпугивать. Проведенное в Университете Флоренции исследование, в котором участвовало 800 женщин, показало: те из них, кто выпивает 1-2 бокала красного вина в день, более раскованны, довольны своей сексуальной жизнью, сильнее возбуждаются и чаще достигают оргазма. А вот жестяные банки из-под алкогольных коктейлей — это повод насторожиться.

● **Вердикт:** она тебе подходит

4 ВСЯ ТАКАЯ АККУРАТНЕНЬКАЯ

Гоголевская Коробочка — сомнительный партнер по сексу. Если квартира похожа на запасники Исторического музея — это повод поискать другую подругу. Слово Ингрид Коллинз: “Женщины, которых окружают старые вещи, книги, газеты и журналы, не просто ленятся убираться, они психологически не могут отпустить прошлое, что ограничивает их возможность взаимодействия с настоящим”.

● **Вердикт:** она тебе подходит

ФОТО: АЛЕКС ЯНГ

Ты впервые оказался у этой девушки дома? Тут полно улик, которые расскажут тебе, оставаться с ней или бежать отсюда куда подальше. Сегодня на тебя работают лучшие эксперты: агенты ФБР, психологи и специалисты по невербальной коммуникации. Предупреждаем: перечисленные улики работают не всегда, но вместе с другими фактами они помогут тебе быстрее докопаться до истины. **ТЕКСТ: ЭНДИ ДЖОНС**

ЭКСПЕРТЫ

Джо Наварро: автор книги "О чем рассказывает тело: руководство бывшего агента ФБР по скоростному "чтению" людей"

Ингрид Коллинз: психолог сайта soul-therapy.co.uk

Дэвид Гивенс: автор книги "Сигналы любви: Практическое руководство по языку тела в процессе ухаживания"

Джуди Джеймс: автор книги "Код "ты": Что говорит о тебе то, что ты делаешь"

Сэм Гослинг: автор книги "Что твои вещи говорят о тебе"

5 ЕЕ ГОЛАЯ СТЕНА

У девушки в квартире на стенах нет фотографий мамы и подруг? Не спеши радоваться: мол, не будет обсуждать ваши отношения с посторонними женщинами. Возможно, она просто не ценит связи с семьей, друзьями да и с мужчинами (читай — с тобой). Специалист по невербальной коммуникации Дэвид Гивенс, подавший нам эту идею, добавляет: "Совсем плохо, если в комнате нет даже каких-нибудь картин или календарей. Пещерные люди, и те рисовали на стенах, чтобы создать ощущение дома".

● **Вердикт:** она тебе не подходит

6 ПОДУШКИ НЕВЕСТЫ

Внимание на мягкие поверхности: если там громоздятся пирамиды подушек и горы покрывал, на спонтанную близость можешь не рассчитывать. "Перебор с подушками указывает на подавленное отвращение к сексу — они как бы создают барьер между тобой и диваном", — уверена Джуди Джеймс.

● **Вердикт:** она тебе не подходит

7 ДЕВУШКА НАРАСПАШКУ

Открытые шторы в девичьей спальне — хороший знак не только для живущих напротив подростков с биноклями, но и для тебя. "Люди, которые любят держать двери или окна открытыми, и по характеру более открыты и готовы к новому, — уверяет Наварро. — Если же у девушки все захлопнуто и задернуто, это свидетельство того, что она хочет спрятаться ото всех, избежать изменений". Увидел такую, пробирайся на ощупь обратно к выходу и не забудь закрыть за собой дверь.

● **Вердикт:** она тебе подходит

8 ТРИУМФАЛЬНАЯ МАРКА

Некоторые люди выставляют на всеобщее обозрение старые открытки с поздравлениями. А теперь замени в предыдущем предложении слова "некоторые люди" на слово "невротики", и ты поймешь, почему от таких девушек лучше держаться подальше. Профессор психологии Сэм Гослинг считает, что такая корреспонденция — не что иное, как попытка приободрить себя: "Так поступают неуверенные в себе, склонные к беспокойству люди".

● **Вердикт:** она тебе не подходит

9 ТУФЛИ УКАЗЫВАЮТ НА ДВЕРЬ

Если увидишь, что у нее по всей квартире валяются туфли, немедленно уходи, советует Джуди Джеймс: "Когда капризная, поверхностная женщина с завышенными требованиями пребывает не в настроении — она покупает туфли или сумочку. А на самом деле ее проблема в заниженной самооценке или болезненных перепадах настроения, это надо лечить". Или она просто директор по моде в женском журнале.

● **Вердикт:** она тебе не подходит

ТЫ ПОПАЛ...

... в СИЗО

Не верь, не бойся, не проси

Следственный изолятор №1 "Кресты", Санкт-Петербург

Мы искренне надеемся, что эти советы никогда в жизни тебе не пригодятся, но как гласит народная мудрость: "От сумы и от тюрьмы не зарекайся!" Итак, ты попал... в СИЗО.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВЕСЕЛОВ

НЕ БУДЕМ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ, почему на твоих запястьях защелкнулись "браслеты". Зарезал ли ты старушку-дворничиху, чтобы продать гастарбайтерам десяток новых веников, или шутники-коллеги подкинули тебе в портфель 3 кг чистого героина — не суть. Факт остается фактом: за тобой пришли люди в форме и энергично пригласили следовать за ними. Есть вероятность, что ближайшие несколько месяцев ты проведешь в следственном изоляторе, или СИЗО. И пусть наши советы помогут тебе выжить.

Не пугайся

"Твоя первая задача после того, как за тобой захлопнется металлическая дверь камеры, — не упасть в обморок, — улыбается Виталий Лозовский. — Развернувшуюся перед тобой картину ты запомнишь на всю жизнь. Здесь может содержаться в несколько раз больше человек, чем должно быть по планировке СИЗО. Смрад, источаемый потными телами и расположенным в углу тюремным туалетом — парашей, смешивается с табачным дымом, который с непривычки ест глаза. Но не паникуй — и здесь люди выживают".

ЭКСПЕРТ:

ВИТАЛИЙ ЛОЗОВСКИЙ, специалист в области уголовной субкультуры, создатель сайта www.tyurem.net. Отсидел 3 года по экономической статье

THOMAS

Made in Germany. Since 1900.

Новое поколение компактных 3D пылесосов с системой AQUA-BOX

Новые шедевры старых мастеров

Вот уже больше века немецкая фирма Thomas производит свою продукцию, основываясь на трех принципиальных положениях: качество, надежность и безопасность. Вслед за европейскими потребителями россияне оценили высочайший уровень приборов этой известной немецкой компании. Но почивать на лаврах Thomas не собирается. Компания продолжает удивлять и радовать искушенного потребителя: для нашего здоровья разрабатываются новые технологии и выпускаются новые модели моющих пылесосов!

Итак, знакомьтесь: моющие пылесосы THOMAS поколения XT — **THOMAS VESTFALIA XT и THOMAS TWIN XT.**

*Томас Вестфалия Икс-Т **Томас Твин Икс-Т

THOMAS AQUA-BOX – легко использовать, легко мыть

Компания Thomas для новых моделей усовершенствовала свой знаменитый аквафильтр, который используется для сухой уборки — теперь он приобрел вид закрытого контейнера. Сохранив фундаментальный принцип работы аквафильтра, производитель смог уменьшить его размеры. Это дало возможность уменьшить размеры и самих пылесосов. Новый фильтр получил название аквабокс (AQUA-BOX). Аквафильтры других компаний работают по принципу кальяна, что не обеспечивает должный уровень фильтрации, а ведь степень фильтрации — самая важная характеристика пылесоса. То, что вдохнули наши легкие, никак не удалишь. Мы не можем их прополоскать и отжать. Их надо беречь, а, значит, при покупке пылесоса обращать внимание на такую важную характеристику, как чистота исходящего воздуха. Фильтрация у Thomas действительно высочайшая: 99,99% пыли и 100% пыльцы!

Устройство аквабокс Thomas уникально и, конечно, запатентовано. Любители чистоты, безусловно, оценят его: качественно убирает, очищает воздух, и, что очень приятно, после работы легко моется. Надо всего лишь налить в него чистую воду, встряхнуть несколько раз и вылить. Всё — аквабокс чист!

Уборка в формате 3D

Моет дом и воздух в нем, и поверхность, и объем

Благодаря влажному выхлопу пылесосов Thomas пыль и шерсть, летающие в воздухе, осядут вниз и будут собраны пылесосом. Эффект удивительный: убирали пол, а очистили весь объем квартиры. И все, что для этого требуется, — залить 1 литр обыкновенной воды в аквабокс Thomas, установить моющийся долговечный HEPA-фильтр, произвести уборку и вылить грязную воду в унитаз. Результат поразит каждого неравнодушного к своему здоровью человека, когда он увидит, какой грязной стала вода после уборки. А воздух в квартире наполнится свежестью!

Моет только чистой водой

Пылесосы Thomas XT специалисты в вопросах влажной уборки. Многие избавляются от ковров в своих квартирах, надеясь таким образом упростить уборку помещений. Но, по последним исследованиям ученых, в помещениях без ковров очень высока концентрация пыли, шерсти и мелкого мусора в воздухе, в отличие от квартир, где есть ковры, мешающие своим ворсом их свободному перемещению. Главное — регулярно чистить ковры. А здесь незаменимыми помощниками станут пылесосы **Thomas XT,** так как они деликатно, но на всю глубину ворса уберут любое ковровое покрытие, и оно засияет новыми красками! И в результате такой полной очистки Ваш ковер будет долгие годы выглядеть, как новый. Пылесосы Thomas прекрасно моют плитку, линолеум, стены, окна. Вы забудете про швабру, так как пол после уборки пылесосами **Thomas XT** просто сияет и блестит. Не удивительно, ведь Вы моете пол только чистой водой из пылесоса, а не полощете швабру в мутной жиже ведра.

THOMAS XT: компактность и удобство!

Большое количество насадок для сухой и влажной уборки хранится в специальной фирменной сумке Thomas, а часто используемые насадки можно возить в особых гнездах на крышке пылесосов, то есть они всегда будут под рукой. Длинный шнур (8 метров) с автоматической смоткой позволяет убрать большую поверхность от одной розетки. Шланг имеет полную свободу вращения (360 градусов), что не даст заламываться шлангу при уборке. В новых моделях установлены уникальные ролики высокой проходимости. Для **Thomas XT** разработаны наглядные и понятные инструкции.

Легко и быстро вылив после уборки воду, Вы без проблем найдете для Вашего XT место для хранения, ведь размеры пылесосов THOMAS поколения XT сравнимы с размерами обычного, «сухого» пылесоса.

КАЧЕСТВО • ДИЗАЙН • ТЕХНОЛОГИИ • ПРОИЗВОДСТВО •
THOMAS
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ
с 1900 года

www.thomas.ru

реклама

Не верь, не бойся, не проси

Будь вежлив

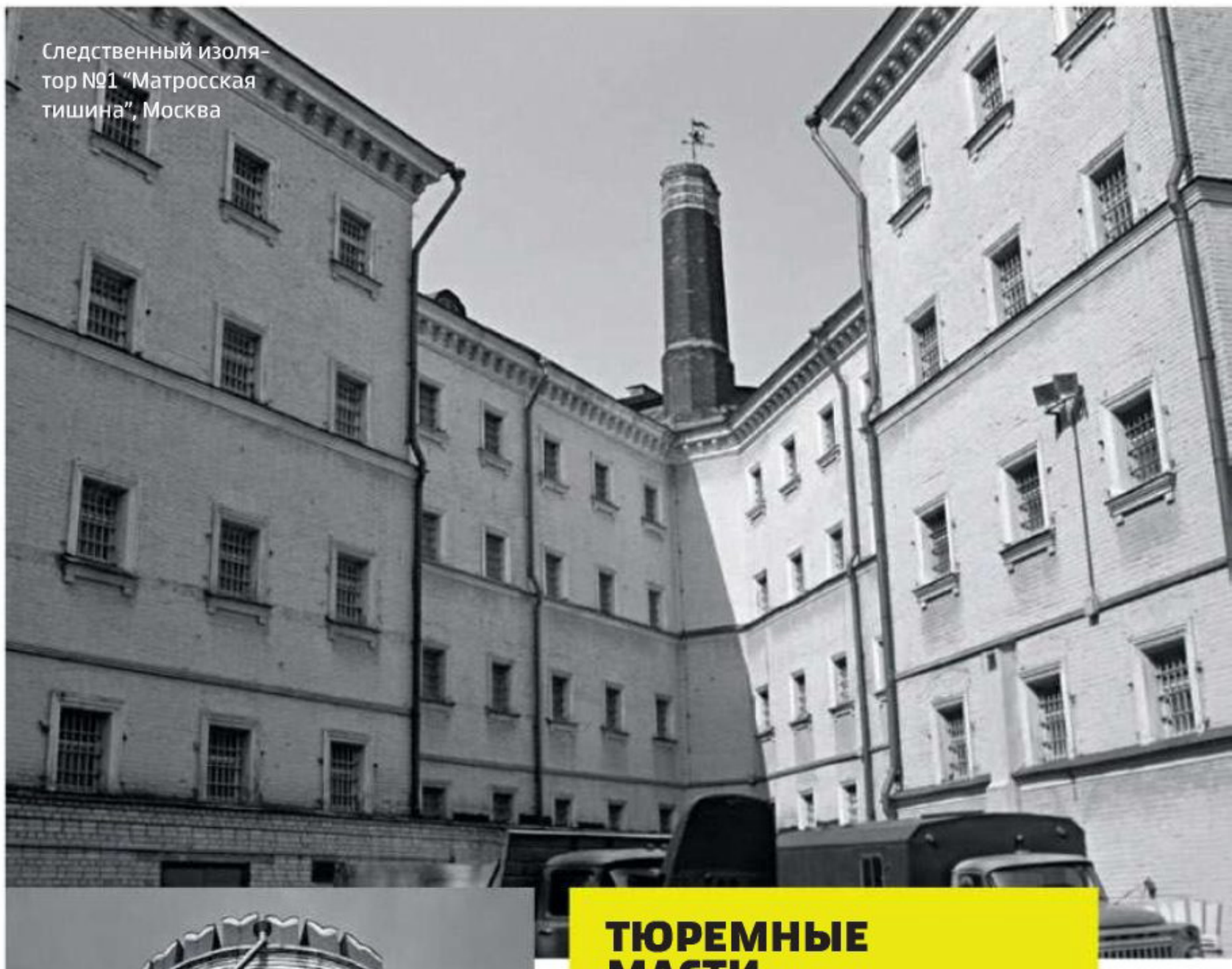
Зайдя в "хату" — так на тюремном жаргоне (фене) называется камера, — ты прежде всего должен поздороваться и представиться. В тюрьме (или, как говорят арестанты, "на тюрьме") не принято здороваться за руку — бывалые заключенные это воспримут в штыки, и тебе страшно повезет, если зэки просто посмотрят на тебя с недоумением. "Достаточно будет просто сказать "Здравствуйте, меня зовут так-то"", — советует Лозовский.

Найди главного

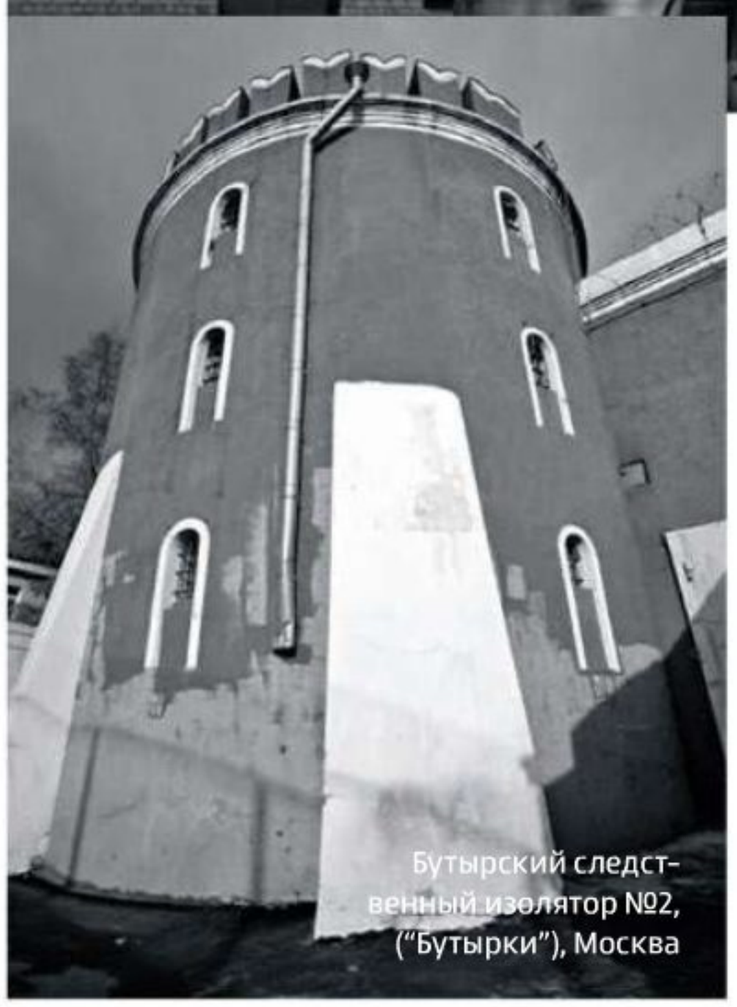
Выясни, кто в камере смотрящий, и сразу иди к нему. Смотрящий отвечает за порядок, ликвидацию конфликтных ситуаций и соблюдение многочисленных тюремных понятий. Он укажет тебе место, где ты будешь спать (твою "шконку"), а также разъяснит (или поручит кому-нибудь сделать это) правила поведения в "хате". Лучше соблюдать их неукоснительно, пусть даже некоторые покажутся тебе нелепыми. Смотрящий расскажет, какие именно обязанности по поддержанию камерного быта ты будешь выполнять и кто здесь относится к касте "опущенных" — с ними общаться нельзя. Также нельзя касаться их вещей и посуды — обычно в миске "опущенного" специально гвоздем пробивается дырка, для отличия от остальных. Поэтому будь особенно внимателен.

Не болтай

Старайся задавать как можно меньше вопросов окружающим и еще меньше — рассказывать о себе. "Очень вероятно, что в камере находится стукач ("курица", "наседка"), который передаст все, что от тебя услышал, следователю, — объясняет Виталий. — Если кто-то начнет выспрашивать тебя о подробностях твоего дела — спроси в ответ: "С какой целью интересуешься?" После этого все вопросы должны отпасть сами собой". Твоя же попытка вызвать на откровенность соседа — просто ради того, чтобы пообщаться, — может вызвать у зэков подозрения, что "курица" — это ты. А расправа с подобными персонажами максимально жестокая.



Следственный изолятор №1 "Матросская тишина", Москва



Бутырский следственный изолятор №2, ("Бутырки"), Москва

Не играй

Остерегайся карточных игр, даже если предлагают сыграть "на просто так". В случае твоего проигрыша — а он неминуем, если ты не профессиональный шулер, — победитель может заявить, что под "просто так" он подразумевал, например, $1000. А неуплата карточного долга в тюрьме однозначно карается если не смертью, то попа-

ТЮРЕМНЫЕ МАСТИ

Несмотря на то, что выраженное деление на масти происходит на зоне, знать их различия необходимо уже на начальном этапе.

- **"Блатные", "босота", "братва"** — профессиональные преступники, для которых тюрьма является закономерным этапом их жизненного пути. Составляют тюремную элиту.
- **"Мужики"** — люди, совершившие преступление непредумышленно, на бытовой почве, в состоянии аффекта или опьянения.
- **"Черти", или "чушки"** — опустившиеся и не следящие за собой заключенные, совершенно потерявшие силу воли и покорившиеся своей участи. Выполняют самую грязную работу, но не подвергаются сексуальному насилию.
- **"Обиженные", "опущенные"** — заключенные, которых остальные арестанты склоняют к мужеложству. Можно попасть в эту касту случайно или вследствие "беспредела" — тюремного беззакония. "Обратного пути в любом случае нет, — комментирует Виталий Лозовский. — Зэки могут только выразить сочувствие и "опустить" или убить незаконно лишившего тебя чести, но ты так и останешься в незавидном положении". Будь осторожен.

ФОТО: TASS-PHOTO, RIAN, LEGION-MEDIA

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В КАМЕРУ

Предположим, у тебя есть час на сборы перед арестом. Обязательно захвати с собой:

1 БОЛЬШУЮ СПОРТИВНУЮ СУМКУ
В нее ты положишь и в ней в дальнейшем будешь хранить свои вещи — в камере тумбочек и платяных шкафов не предусмотрено.

2 СИГАРЕТЫ И ПАПИРОСЫ
Даже если ты не куришь, они помогут установить отношения с арестантами или же оплатить какие-либо услуги, которые могут оказать тебе курящие сокамерники.

3 ЧАЙ
Чем больше, тем лучше. "Чай в тюрьме является и предметом культа, и денежной единицей, как и сигареты", — объясняет Виталий Лозовский. Имей в виду, что частое употребление чифира довольно быстро вызывает зависимость.

4 ОДЕЖДУ
Спортивные штаны, носки простые и шерстяные, шлепанцы, пару футболок, худи или теплую трикотажную тельняшку — но ни один предмет не должен быть красного цвета, он считается в тюрьме символом сотрудничества с охраной. Любимый шерстяной свитер лучше оставь дома — тут его сразу распустят на нитки, чтобы сплести т.н. "дорогу" — систему внешнего сообщения между камерами. По ниткам путешествуют записки ("малявы"), сигареты или "замутки" чая.

5 ДВА КУСКА МЫЛА
Обычное (лучше всего детское) для умывания и хозяйственное для стирки.

6 БРИТВЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
Все, кроме одеколона (в нем ведь спирт), зубную щетку и пасту.

7 НОСОВЫЕ ПЛАТКИ, ПРОСТЫНЮ, ПАРУ НАВОЛОЧЕК
И, если поместится, бери одеяло — с постельным бельем в тюрьмах туго.

8 ЛОЖКУ
Колюще-режущую вилку не пропустят, а еще возьми металлические миску и кружку, кипятильник.

9 ИГОЛКУ С НИТКОЙ, ЩИПЧИКИ ДЛЯ НОГТЕЙ
Маникюрные ножницы не пропустят по понятным причинам. Еще захвати пару тетрадей, конверты, несколько авторучек с запасными стержнями.

10 ПРОДУКТЫ
Лук и чеснок, сало, бульонные кубики, быстрозавариваемая лапша, сахар, соль, сухари. Консервы не бери — их изымут, так как острые края открытой банки можно использовать в качестве холодного оружия.

данием "под шконку". Если отвертеться по каким-то причинам не получается, ты должен заявить: "Играю без интереса!" Так ты оговариваешь условия: чем бы ни закончилась партия, вы мирно расходитесь.

Не воняй

Тщательно следи за гигиеной и поддерживай в чистоте свою одежду. Запустив себя, ты рискуешь попасть в категорию "чертей", спать под "шконкой" и выполнять самую тяжелую и грязную работу. Прежде чем отправиться в туалет по-большому ("на дальняк") убедись, что никто из сокамерников не ест или не пьет чай. Забраться на парашу в это время считается тяжким оскорблением для всей "хаты". После отправления любых туалетных нужд вымой руки, даже если перед умывальником очередь. "Грязными" после касания пениса руками ты "законтачишь", то есть табуируешь для использования, все, к чему прикоснешься, в том числе и сокамерников.

Фильтруй базар

Следи за тем, что говоришь. "Это и в обычной жизни высоко ценится, а в камере просто необходимо", — объясняет Лозовский. Любое сказанное слово может виртуозно быть обращено против тебя. Например: "В лимонах гораздо больше витамина С, чем в яблоках, и я вам это сейчас докажу!" — "Доказывают прокуроры. А ты что, тоже из их масти?" А нужно было всего лишь заменить "докажу" на "обосную". "Категорическое табу наложено на слово "обидеть" и все от него производные, — рассказывает Виталий. — Не вздумай участливо спросить у расстроенного чем-то зэка: "Тебя кто-то обидел?" Тем самым ты прямо намекаешь на его принадлежность к касте "опущенных". За подобные намеки ты можешь дорого заплатить".

Делись

Получив передачу с воли, обязательно нужно "уделить внимание братве", то есть выделить часть посылки "в общак". Кто хранит общак — спроси у смотрящего. Если ты этого не сделаешь, никто у тебя ничего отнимать не станет — это строжайше запрещено тюремными понятиями как "беспредел", — однако уважением и сочувствием среди заключенных в дальнейшем ты вряд ли будешь пользоваться. И никогда не бери ничего без спросу. Даже взятая со стола вроде бы бесхозная папироса может быть приравнена к "крысятничеству" — краже имущества сокамерников".

Держись

"Постарайся поскорее забыть о вольной жизни и настройся на худшее, — советует Виталий Лозовский. — Холодная уверенность в том, что тебе предстоит провести за решеткой несколько лет, гораздо полезнее для твоей психики, чем ежедневное ожидание чуда и освобождения. Воспринимай свое заключение как очередное жизненное испытание, которое ты, как настоящий мужчина, должен выдержать с честью. И помни, что в тюрьме физическая сила практически не играет роли. А вот сила характера и душевные качества являются определяющими". В разных СИЗО могут быть свои нюансы, может быть, где-то порядки не столь зарегулированы, но главные правила, вынесенные в подзаголовки каждого раздела этой статьи, действуют везде. ■

Холодное бремя года

Зимой тебе стоит бояться не только гололедицы, насморка и перебоев с отоплением, но и сердечного приступа. Узнай, как дотянуть до весны.

ТЕКСТ: МЕЛИССА ГОТТАРД

ОТ ЗИМЫ ОДНИ НЕПРИЯТНОСТИ: дороги завалены снегом, с крыш домов в темя целятся сосульки, темнеет уже к обеду, да еще и губы обветриваются. Но это все ерунда: если во время холодов ты не будешь беречь свое сердце, у тебя велики шансы получить инфаркт.

Исследователи из Японии специально подсчитали: частота обращений к врачам (или уже сразу к патологоанатомам) в связи с сердечно-сосудистыми проблемами в зимние месяцы вырастает на 40% по сравнению с летом. “Многие мужчины думают, что уборка снега — это единственная опасная нагрузка для сердца зимой. Но в холодное время года появляются и менее очевидные факторы, которые угрожают работе сердца”, — предупреждает Джон Элефтериадис, кардиолог больницы при Йельском университете.

Мы выяснили, где тебя может подстерегать опасность. Следуй нашим советам и встречай морозы с легким сердцем.

реклама

MEXX
METROPOLITAN

TAILORED FOR YOU

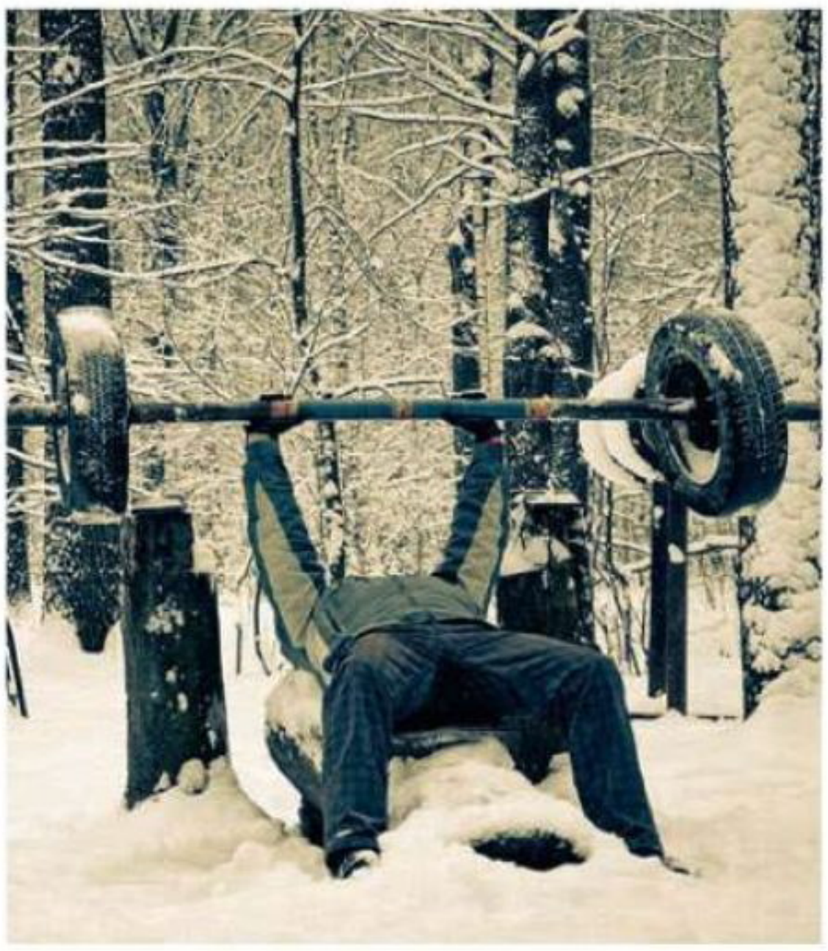
MEXX-SHOP.RU

*СОЗДАНО ДЛЯ ВАС. ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18

ТЫ ОПЯТЬ НАЧАЛ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Именно зимой большинство из нас начинает ходить в спортзал – и на улице делать нечего, и традиция такая, становиться хорошим с 1 января. Между тем внезапные чрезмерные нагрузки могут сыграть с организмом злую шутку: риск того, что ты сляжешь с инфарктом, в течение 2 часов после первой-второй тренировки втрое выше твоих обычных показателей.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Контролируй интенсивность тренировок и следи за пульсом. В первые 2 недели занятий он должен составлять не более 60% от твоего максимума. Чтобы его узнать, вычти свой возраст из 220, затем умножь на 0,6. После пятиминутной разминки занимайся 15–20 минут в этом ритме, затем 5 минут остывай. Увеличивай частоту пульса на 5% каждые 2 недели.



Опасность №1

ХОЛОДНЫЙ ВОЗДУХ

Когда столбик термометра опускается ниже нуля, каждое последующее падение на один градус увеличивает вероятность сердечного приступа на 2%, предупреждают всезнающие британские ученые. “Когда ты вдыхаешь ледяной воздух, происходит спазм коронарных артерий, в результате чего сокращается объем крови, поступающей к сердцу, — стращает кардиолог из Нью-Йорка Говард Уэйнтроб. — Если твои сосуды и без того засорены, и их диаметр на 20–40% меньше нормы, то за один час на морозе “кровеносная система” может сузиться до 80%”. В итоге ты будешь чувствовать боль в груди даже при минимальной нагрузке — например, такой пустяковой, как подъем в горку. В случае если твои сосуды повреждены сильнее, до верха той горки ты можешь и не дойти.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Надень варежки и гарантированно теплую обувь: если конечности мерзнут, сосуды в них сужаются, и сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы протолкать туда кровь. “Также завязывай шарф вокруг носа и рта, чтобы морозный воздух нагревался, прежде чем попасть в легкие”, — советует доктор Уэйнтроб. Но эта мера спасает ненадолго: на шарфе скапливается влага от дыхания, ткань перестает греть. Если ты торгуешь пирожками у вокзала и вынужден торчать на морозе часами, купи в магазине спецодежды тепловую маску-кондиционер. Или получи образование и найди себе приличную работу.

Опасность №2

СЕЗОННЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что больнее: укол или полноценный инфаркт? Сотрудники Техасского института сердца утверждают, что во время эпидемии гриппа риск смерти от сердечного приступа в целом по популяции возрастает на 30%: вирусная инфекция вызывает воспаление, которое может нарушить ток крови в артериях и привести к образованию тромбов.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Закатай рукав. И убедись, что твои родные тоже укололись. Вакцина не дает стопроцентного эффекта, и если кто-то в твоем доме болен гриппом, то риск заразиться очень высок, даже если ты привит. Если все-таки заболел, не нужно принимать горячую ванну, чтобы справиться с ознобом. Банные процедуры в холодный день увеличивают вероятность сердечного приступа. Резкое увеличение температуры тела влечет за собой стрессовое для сердца понижение давления. Лучше разотрись губкой, смоченной в теплой воде.

Опасность №3

КОРОТКИЕ ПАСМУРНЫЕ ДНИ

Зимой — из-за недостатка солнца — выработка витамина D в твоем организме сильно падает. А у людей с низким уровнем витамина D вероятность развития ишемической болезни сердца или инфаркта повышается на 45%. Скорее всего, тут дело в том, что витамин D сдерживает активность в крови ренина — фермента, повышающего давление.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Ешь жирную рыбу (это семга, тунец, скумбрия), яйца, пей молоко. Минимальная суточная доза витамина D — 600 МЕ. Получить его дополнительно можно из витаминно-минеральных комплексов, в которых D идет с другими витаминами и кальцием. Но не увлекайся таблетками, следуй инструкции и делай перерывы в приеме.

Опасность №4

ДЛИННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

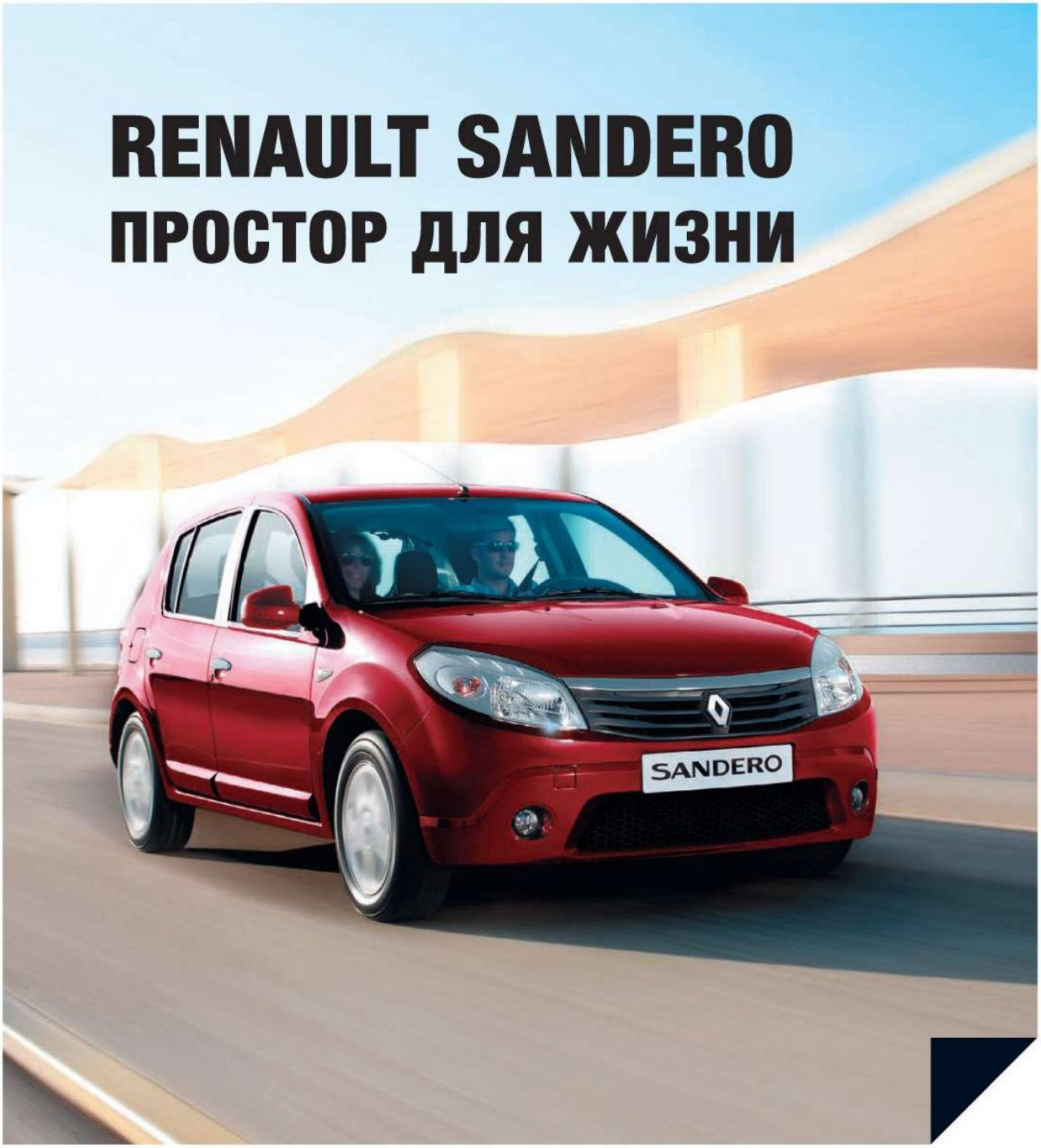
Обильные алкогольные возлияния, переедание... А наутро в груди будто трепыхается пойманный скворец. Врачи называют это “синдром праздничного сердца”. Одной пьянки, затянувшейся до утра, может быть достаточно, чтобы нарушить нормальный ритм сердцебиения.

Здоровый человек к четырем часам вечера очухается, но если твои артерии и сосуды уже потрепаны в боях, имей в виду: аритмия может спровоцировать сердечный приступ.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ Ну что тут сказать? Не пей до потери сознания. И следи за тем, что нагружаешь себе на тарелку за новогодним столом: соленые продукты способствуют увеличению давления, а жирная пища может вызвать спазм артерий (особенно в сочетании с алкоголем), что повысит вероятность инфаркта. ■

ФОТО: LEVI BROWN, GETTY/FOTOBANK

RENAULT SANDERO
ПРОСТОР ДЛЯ ЖИЗНИ



www.renault.ru

RENAULT QUALITY MADE**

RENAULT SANDERO — это яркий современный дизайн и удивительная вместимость, благодаря которой у вас под рукой будет все, что может понадобиться в течение насыщенного событиями дня.

- От 349 000 рублей[1]
- +1 год гарантии при покупке в кредит[2]

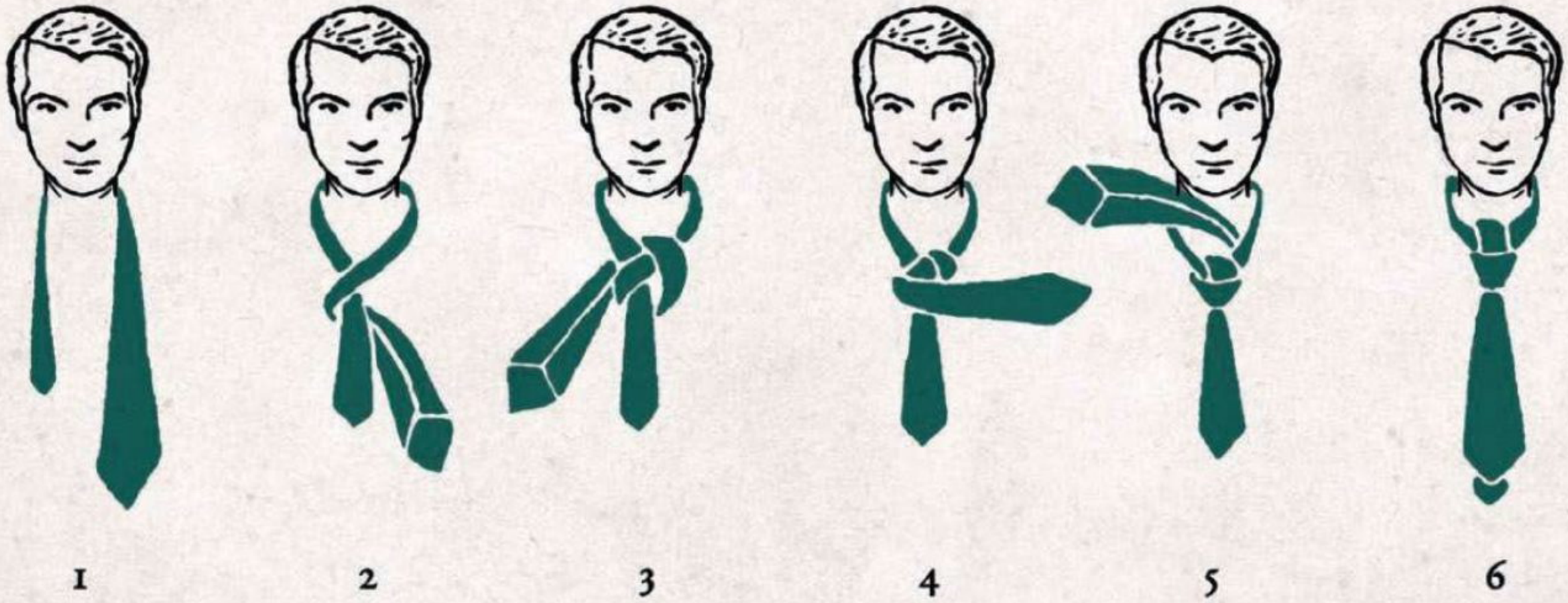
Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Рекомендованная цена на версию Authentique (Аутентик) 1,4 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. [2]Для покупателей по программе RENAULT Credit (RENAULT Кредит). Расходы покупателя на покупку карты Продленной гарантии на 1 год компенсируются соразмерным снижением предложенной розничной цены на автомобиль. Настоящее предложение не является публичной офертой и действительно до 31.12.2012 для автомобилей Renault Sandero 2012 года выпуска. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредитБанк. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

Удержишься ли ты на своей работе?



Простейший индикатор — твои отношения с начальником

ТЕКСТ: ГИЛ ШВАРЦ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНДИРЕКТОРА ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS (США)
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

НЕ ТАК ДАВНО Я СИДЕЛ В СВОЕМ КАБИНЕТЕ и чувствовал беспокойство. Последнее время я вообще как на иголках. Вот ведь незадача: ты достиг определенных высот в компании, у тебя хороший кабинет и потрясающий вид из окна; никто тебя не трогает, потому что все уверены, что ты занят, и все, что ты делаешь, — читаешь письма от людей, которые боятся поговорить с тобой лицом к лицу. А ты беспокоишься.

Вдруг вошел Макаллистер, один из мириад моих непосредственных подчиненных, и сел в кресло для посетителей. У меня, как и у любого суперкрутого директора, целых два таких кресла. А еще в кабинете три окна. А настроение такое, что впору подумать: хорошо, что они не открываются.

“Как идут дела?” — спросил Макаллистер и отхлебнул кофе.

“Неплохо”, — ответил я.

Быстро стало понятно, что никаких срочных вопросов у него нет. Он, увидев через стеклянную дверь мою мрачную рожу, просто зашел осведомиться, все ли в порядке. Конечно, дальше был разговор по работе (все, что мы делаем в деловых костюмах, — оно по работе), но при этом тут было что-то одновременно большее и меньшее. Это была та странная, искривленная дружба, которая бывает между коллегами в организации. Та, которая возникает между двумя не равными по статусу мужиками, один из которых работает на другого.

В армии не приветствуется дружба между людьми разных званий. Считается, что она подрывает авторитет и вносит слишком много личного в общение, которое предназначено только для передачи приказов.

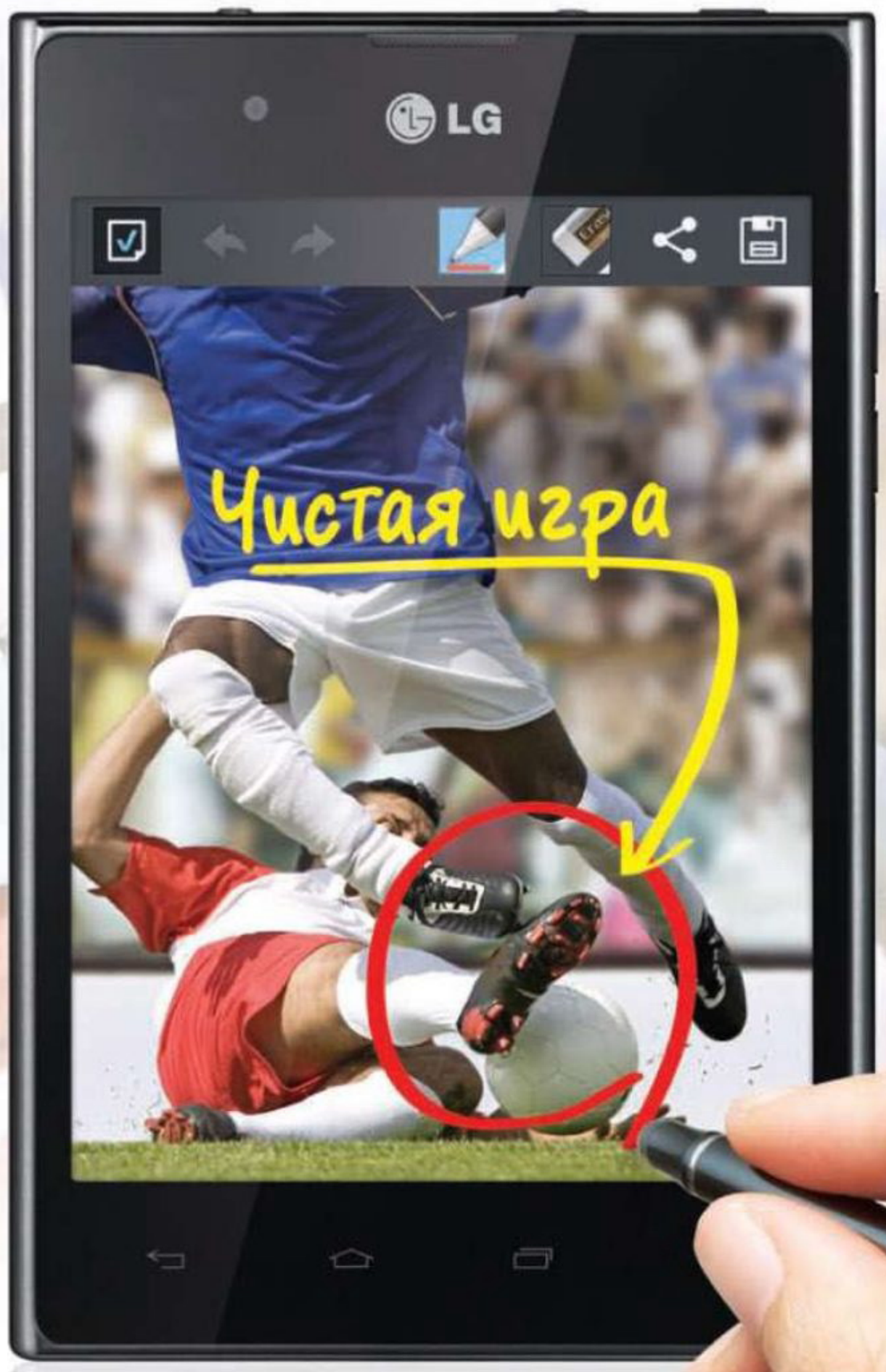
А я скажу, что это ерунда. Дружеские отношения между начальниками и подчиненными — это то самое топливо, на котором летит корпоративная ракета. Это уголь, на котором работает котельная нашей организации. Они

LG optimus *Vu*: Ваш личный помощник

- Сверхчеткий IPS-дисплей 5.0" с соотношением сторон 4:3 (формат A4)
- 4-ядерный процессор 1,5 ГГц (NVIDIA® Tegra® 3)
- Специальная версия офисного приложения Polaris Office
- Быстрые заметки Quick Memo™

www.lg.ru

LG
Life's Good



Quick™ Memo

* Быстрые заметки Квик Мемо

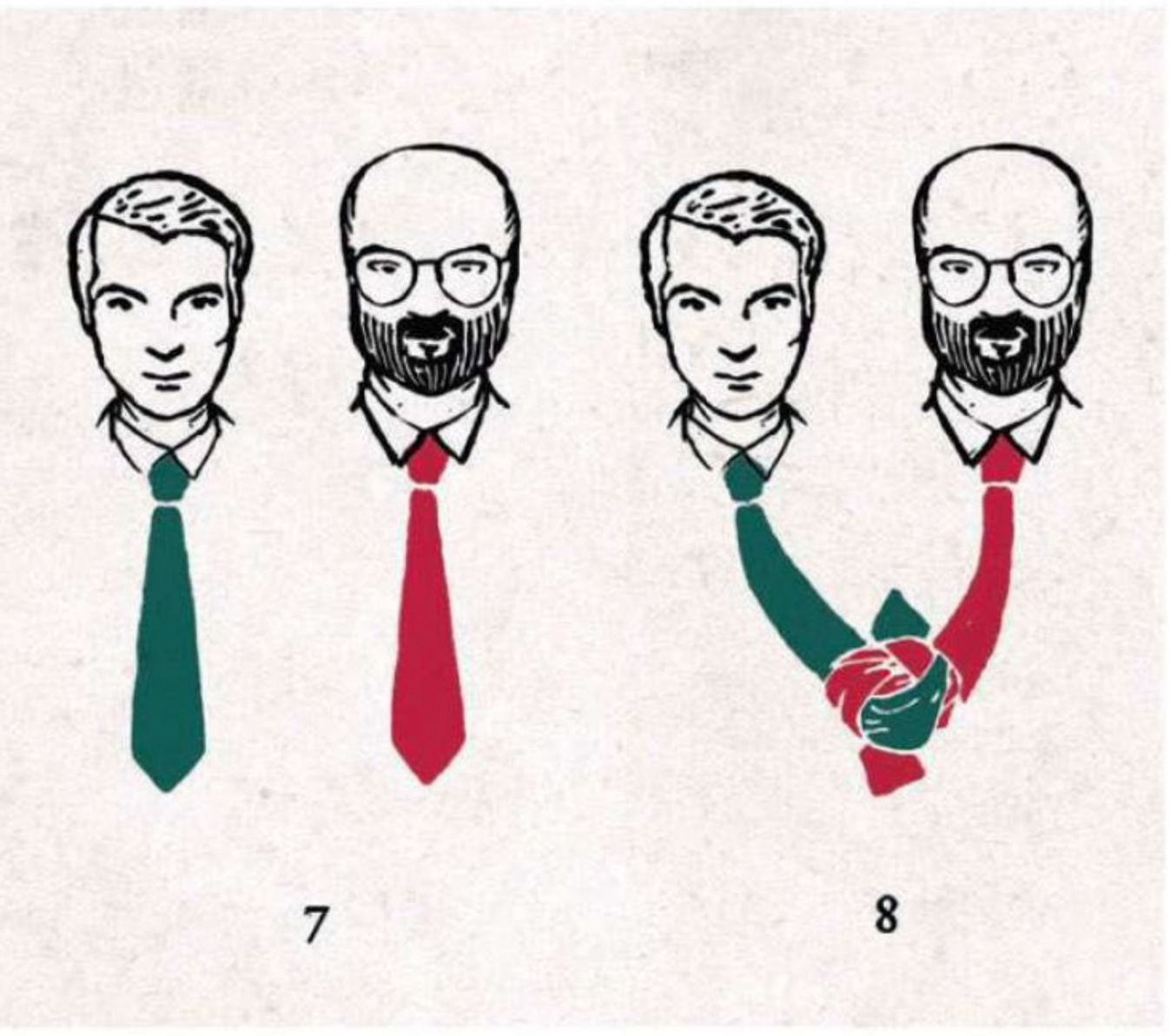
Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

На правах рекламы

Удержишься ли ты на своей работе?

придают работе новый смысл и помогают выработать самое важное качество для любой фирмы: лояльность сотрудников. О'кей, если тебе не нравится само это слово, я заменю его на "готовность трудиться со всеми этими людьми в одном помещении". А если ты думаешь, что все это не особо важно, зайди на любой сайт по поиску работы и посмотри, сколько там пасется обладателей степени MBA. Вот они тоже думали, что лояльность не имеет значения. Если приходит пора сокращать штат, из двух сотрудников с одинаковой квалификаций ты уволишь того, кто тебе неприятен. Такова жизнь.

Я утверждаю, что в наше время твои отношения с начальником имеют особое значение. Они строятся на уважении, симпатии и взаимных ожиданиях, к которым добавлена толика страха. Наверное, такая дружба не хуже любой другой. Если не считать того самого страха. За счет него она становится чем-то большим и, кажется, начинает приближаться к любви.



7

8

СТОИТ ПЕРЕЧИСЛИТЬ несколько уровней дружбы начальников с подчиненными. А для начала запомни две вещи.

Во-первых, неважно, какой уровень отношений у тебя с твоим боссом, главное, знать правила и не нарушать их. И во-вторых — речь ни в коем случае не идет о подхалимаже. Просто попытайся понять, что начальник — тоже человек. А если не получилось, ступай искать себе новую работу. Подчиняться человеку, который тебе просто неприятен, — это уже извращение какое-то.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ:

Товарищи

Это самый простой и распространенный способ общения нормального начальника и подчиненного. Вы вместе выпиваете, иногда обедаете, общаетесь на деловых мероприятиях. Отношения остаются на этом уровне годами. Главное, никогда не думать, что раз он твой Товарищ, то тебе позволено панибратство. Иначе возникают проблемы.

Много лет назад у меня был шеф, которого мы назовем Мюррей. Очень скованный и зажатый парень. Мы были Товарищами. Я знал, где проходят границы, и мне казалось, что он тоже знает. Однажды вечером мы были на корпоративном выездном мероприятии (а это всегда отличный шанс опозориться). После невкусного ужина мы переместились к барной стойке. Он выпил первую рюмку водки, затем вторую и третью. Потом оглядел помещение. Махнул еще парочку, пристал к одной сомнительной девице, второй, третьей... Те реагировали на него с нескрываемым раздражением. Ближе к полуночи он уснул в кабинке туалета. Я отволок его в номер и помог снять ботинки.

Наутро он пил воду и смотрел на меня странным взглядом. Видимо, обдумывал, стоит ли оставлять в живых свидетеля его позора. К счастью, я уцелел. Я просто сделал вид, что ничего не произошло. К тому же, я должен был представить важный проект в конце месяца. И тогда, и потом я никогда не пытался выходить с ним за границы товарищеских отношений. Да и он тоже. И мы отлично ладили, пока его не поперли с этой работы. Я по нему скучал, ведь мы были Товарищами.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ:

Приятели

Такими отношения становятся только при определенной взаимной симпатии. Приятели могут сбросить маски и общаться друг с другом по-человечески, и приятель-подчиненный имеет определенное влияние на приятеля-начальника. Но не обманывайся! Субординация важна всегда, кроме случаев, когда ты видишь своего начальника в больничной пижаме. Да и в этом случае все вернется, как только он снова натянет пиджак.

Приятельские отношения часто живут недолго, поэтому даже не пытайся использовать их для построения карьеры. И не зарывайся. Знал я одного парня, которого звали Эд. Он был Приятелем Чарли, занимавшего солидную должность в корпорации. Они были неразлучны, и это давало Эду немалую власть. Когда он высказывал свое мнение, с ним соглашались — не потому что оно было особенно умным или справедливым, а просто потому, что когда Эд говорил, Чарли слушал.

Однажды Чарли повысили. Ему дали кабинет побольше, звание посолиднее, все как полагается. Вдруг он понял, что и Приятель ему нужен посерьезнее. Новым закадыкой стал Тим. Эд после этого продержался месяц, а потом стая офисных гиен обнаружила его одиноко пасущимся в конференц-зале и разорвала в клочья. Просто из спортивного интереса.

КАКИМ СЛОВОМ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ?

Деловые	28%	**Партнерские**	1%
Хорошие	9%	**Приятельские**	1%
Нейтральные	9%	**Конструктивные**	1%
Дружеские	7%	**Доброжелательные**	1%
Отличные	4%	**Недопонимание**	1%
Доверительные	3%	**Другое**	21%
Война	3%	**Затрудняюсь ответить**	5%
Никакие	2%		
Уважительные	2%		
Натянутые	2%		

Источник: Superjob.ru, опрос 1000 человек, август 2011 года

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ:

Братья

За годы совместной работы два человека могут стать очень близки. Они вместе прошли через многие конфликты, они интересны друг другу, у них есть общие цели, мечты, союзники и враги. Это самые счастливые и надежные отношения, возможные между начальником и подчиненным. Они по-настоящему понимают друг друга, зачастую даже без слов, достаточно одного взгляда или звука. Это понимание базируется на взаимном доверии, которое так редко встречается в рабочих коллективах.

Именно за счет таких отношений и бьется сердце любой фирмы. Ты начинаешь осознавать свою принадлежность к чему-то более глубокому, чем просто юридическое лицо.

Не следует путать такие отношениях с уровнем 3а — я называю это "тюремные сокамерники". Их братство основано на совместном выживании в тяготах тюремной жизни. Они оба работают на одной паршивой работе и ничего не могут с этим поделать. Нет, настоящее братство — это особенные ощущения. Вы будто члены одной семьи, или, например, мафиозной ячейки, и знаете: что бы там ни случилось в будущем, благодаря этим отношениями вы станете лучше и как солдаты корпорации, и просто как люди. И уж будь уверен, что-нибудь обязательно случится. Но ты ведь не один, вас, как минимум, двое против этой беды.

А ТЕПЕРЬ ТЫ СПРОСИШЬ меня, зачем я вообще все это тут наплел?

Если ты еще не заметил, времена нынче суровые. Роста доходов что-то не видно. Все говорят о новом финансовом кризисе, но я тебе скажу: в кризисе вообще весь наш способ существования. Рабочие места сокращаются. Огромные компании и целые индустрии идут ко дну. Ты, может, и не знал, но даже благополучие "Газпрома" под угрозой из-за активизировавшейся по всему миру добычи сланцевого газа. Большие начальники не в лучшем настроении. В воздухе витает страх и озлобленность. Мы все находимся под огнем. По ночам все сбиваются в кучу, чтобы согреться, а днем ты бродишь в поисках любой пищи, способной заглушить голод. Ты надеешься, что никогда не наступит тот день, когда вам придется начать есть друг друга. А пока (и, может быть, чтобы) он не наступил, мы стоим один за всех и все за одного, невзирая на звания. Мы в одной лодке, парень. Надо дружить.

Как-то недавно вечером я тихо сидел в своей гостиной, погруженный в раздумья после особенно тяжелого дня. Было уже очень поздно, и в этот день я уже ничего не мог сделать. Но я чувствовал, что осталось какое-то важное дело. А, да. Есть еще один человек, который наверняка думает и чувствует то же самое, что и я. Это мой начальник.

"Как ты, Боб?" — набрал я уставшими пальцами на моем Blackberry. Через минуту пришел ответ. — "Нормально, спасибо, что спросил".

Вот и все. Но и этого достаточно. ■

BIOTHERM HOMME

N°1 МИРОВОЙ ЛИДЕР В МУЖСКОМ УХОДЕ

УЗНАЙ, КАК...

Вырастить плотоядное растение

Растения лучше животных и, пожалуй, даже некоторых людей: их не нужно выгуливать, за ними не надо убирать, с ними сложно поссориться. Один минус: они выглядят слишком женскими что ли. Если ты решил жить, как настоящий мужчина, твой выбор — плотоядные растения.

1. ИССЛЕДУЙ Есть более чем 600 видов хищных растений.

2. НАЙДИ Интернет тебе в помощь! Благодаря ему сегодня купить насекомоядное растение можно практически в любом городе России.

3. ВСТРЕТЬ Создай для него максимально близкую к естественной среду обитания – прямой солнечный свет и почва с аномально высокой кислотностью будут как раз кстати.

4. НАПОИ Так как растут эти хищники там, где вода почти не содержит минеральные соли, поливать плотоядное растение лучше деминерализованной водой (pH около 6,5).

5. НАКОРМИ Реальные плотоядные растения не так прожорливы, как цветок из фильма "Магазинчик ужасов": перекармливать не стоит. Один лист может съесть только 2-3 насекомых, после чего отмирает, причем каждое насекомое растение будет переваривать около десяти дней.

6. ЗАЩИТИ Не давай друзьям кормить твоего питомца гамбургерами – растение они прикончат еще быстрее, чем человека.

Твоя кожа не менее привередлива, чем насекомоядное растение, но все ее потребности можно удовлетворить одним способом. Средства линии Aquapower D-sensitive от Biotherm Homme мгновенно снимают неприятные покалывания, стянутость и жжение, успокаивают и освежают кожу, день за днем укрепляя ее и защищая от внешних агрессий.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Подробности на http://livelikeaman.ru

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

33

МЕСЯЦА ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ ПРОВОДИТ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ ЖЕНЩИНА, УТВЕРЖДАЮТ БРИТАНСКИЕ КОСМЕТОЛОГИ. ЧТО САМО ЗЕРКАЛО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ТЕБЕ О ДЕВУШКЕ – ВЫЯСНИ НА СТР. 92

1 002 000

ЧЕЛОВЕК – ТАКОВО ЧИСЛО БЕЗРАБОТНЫХ В РФ ПО ДАННЫМ РОСТРУДА НА ОКТЯБРЬ. КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ – ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 102

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

ОТЛИЧНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ БОРЬБЫ С ОРЗ И ГРИППОМ. ЧТО ЕЩЕ СЪЕСТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ, – УЗНАЙ НА СТР. 88

21

ЧЕЛОВЕК УМЕР В СИЗО МОСКВЫ ЗА ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ 2012 ГОДА. КАК НЕ ПОПОЛНИТЬ ИХ ЧИСЛО, ОКАЗАВШИСЬ ЗА РЕШЕТКОЙ, ВЫЯСНИ НА СТР. 94

36%

ТАКОВА ДОЛЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ В СПИСКЕ ПРИЧИН МУЖСКОЙ СМЕРТНОСТИ В ЕВРОПЕ. ПОЧЕМУ – СМОТРИ СТР. 98

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Реклама

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОМФОРТА И НАДЕЖНОСТИ ПО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ

LACETTI* от **432 100** руб.**

CRUZE** с АКПП от **618 400** руб.**

Узнайте о специальных предложениях на модельный ряд Chevrolet у официальных дилеров, на сайте www.chevrolet.ru и по телефону горячей линии 8 800 200 00 76.

CHEVROLET

* Лачетти.

** Предложение действительно с 1 октября по 31 декабря 2012 г. на территории РФ. Цены указаны с учетом специального предложения на автомобили в базовой комплектации: на Лачетти – с учетом розничной скидки 30 000 рублей, на Круз – с учетом розничной скидки 35 000 рублей. Количество автомобилей ограниченно. Не является публичной офертой.

*** Круз.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

СНОГСШИБ ЧЕЛОВЕК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, TASS-PHOTO, CORBIS/ФСА, BOSCO/ВЛАДИМИР ДОЛГОВ

ДОСЬЕ

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛИН

Родился: 18.9.1979 г. в Москве

Рост: 195 см

Вес: 117 кг

Окончил Московскую финансово-юридическую академию по специальности “гражданское право”, в настоящее время студент Высшей школы культурной политики и управления в гуманитарной сфере МГУ им. Ломоносова по направлению “спортивный менеджмент”.

Семья: жена Елена, дочери Яна и Ева, сыновья Леонид, Федор и Ян

Тренер: Павел Владимирович Фунтиков

Пояс по дзюдо: черный, 6 дан

Хобби: рыбалка

Любимый фильм: “Однажды в Америке”

Любимые актеры: Моника Беллуччи, Жан Рено

Любимое блюдо: шашлык

Воинское звание: капитан

АТЕЛЬНЫЙ

Самый титулованный дзюдоист России Александр Михайлин каждый день спорит с Александром Островским — у него-то люди летают, как птицы. А затем с грохотом приземляются на татами. Олимпиада в Лондоне могла стать золотой точкой в его карьере, но оказалась серебряным многоточием, и это тот случай, когда для зрителя второе место спортсмена лучше первого. Ведь оно означает, что шоу продолжается.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Александр Карелин называл главным отличием российской школы борьбы то, что во всем мире воспитывают призеров, а в нашей стране — только чемпионов: “Призер вообще “не считается””.

Именно этот инстинкт чемпиона и вынуждает 33-летнего Михайлина запланировать такой режим на ближайшие 4 года: изнурительные тренировки. Бороться, качаться, снова бороться, скучать по семье, пропадая на сборах. Все для того, чтобы исполнить мечту, к которой он идет уже 20 лет, и пополнить список регалий самой почетной — олимпийский чемпион.

ТРИЖДЫ ЧЕМПИОН

Так-то побед у него хватает: 16 первых мест на турнирах World Cup/Grand Prix/Grand Slam, 9 — на чемпионатах России, 6 — на чемпионатах Европы. Да хватило бы и того, что Михайлин — единственный россиянин в истории, которому удалось выиграть три золотых медали на чемпионатах мира. Начало пути ко всему этому золоту у Александра тоже связано с цифрой 3.

Саша учился в третьем классе обычной московской школы, когда там закрыли его любимую баскетбольную секцию. Пришлось думать, каким еще спортом заняться. “Как-то раз сидели с ребятами во дворе, и кто-то сказал, что тут рядом есть замечательная школа “Самбо-70”. Договорились на следующий день туда поехать, тем более, что учились мы во вторую смену, и первая половина дня была свободна. Помню, мама очень удивилась, когда рано утром за мной зашли друзья, а я, толком ничего не объясняя, отрезал от пиджака пуговицы и запихнул его в сумку вместе с поясом от халата и шортами”, — рассказывает Александр Михайлин в интервью Men's Health.

Настолько “бюджетной” была первая форма будущего чемпиона. С экономией были связаны и его первые спортивные цели: “Из группы в 60–70 человек только 10 лучших занимались бесплатно, и я все время старался не выпасть из этого числа. Получалось. Так что с родителей денег на спорт не брал”.

На рубеже 80–90-х это было важно — лишних денег не было ни у кого. Михайлин рассказывает: когда цену занятий в секции подняли с 7 до 11 рублей в месяц, народу резко поубавилось. Ему же в конце первого года тренировок предложили и общеобразовательные предметы изучать в школе “Самбо-70”: “Я прихожу домой, говорю — все, мама, документики из той школы забираем, сюда несем. Вот тогда уже родители поехали смотреть, что это за “Самбо-70””.

ЧЕТЫРЕ ОЛИМПИАДЫ И ОДИН ШАНС

Как ты понял из названия школы, дзюдо в ней — не главный вид спорта (хотя и этот вид единоборств здесь преподают). Однако после трех лет занятий Михайлин задумался вот над чем: самбо в программу Олимпийских игр не входит, а дзюдо — олимпийский вид еще с Токио-64. Амбиций у парня хватало, так что Михайлин сменил специализацию. И начался долгий (если честно — слишком долгий) путь спортсмена на Игры. Перечисляем этапы.

В 2000-м Саша собирался в Сидней. Но незадолго до Игр, сразу после тяжелого перелета из Японии, ему назначили контрольную схватку в сборной. Было ли это сделано по глупости или умышленно, теперь уже сложно сказать. Михайлин проиграл и остался дома.

Человек, заменивший его на Олимпиаде, в итоге пополнил актив сборной бронзовой медалью — приличный результат. Вот только сам Александр через год выиграл золото чемпионата мира сразу в двух весовых категориях — тяжелой и абсолютной (до него такое удавалось лишь четырем людям на планете). Казалось бы, такой олимпиец стране нужен. Однако в 2004-м ситуация повторяется. Тренеры в списке тяжеловесов делают ставку на Тамерлана Тменова. Михайлин ради Олимпиады решает перейти на одну весовую категорию вниз. Он резко сбрасывает 18 кг, осваивается в новом

MEXX

С НОВЫМ ГОДОМ!

ЧИСТЫЙ

Певец
Джеймс Блант
«Будь собой»

НОВЫЙ
мужской аромат

Реклама. Мекс. Чистый.

весе, но все без толку. Поехавший вместо него Дмитрий Максимов вернулся без медали, Саша же привычно использует набранную форму и накопленную злость на следующем чемпионате мира — он снова становится сильнейшим на планете.

Когда и в 2008-м Михайлина (на тот момент уже 3-кратного чемпиона мира и 5-кратного чемпиона Европы) не включают в олимпийскую сборную, это начинает напоминать какое-то проклятие. Третий цикл он строит все свои тренировки с прицелом на Игры, но все никак. С другой стороны, не будь этого вечного раздражителя, может, и не было бы тех побед?

Михайлину поступает несколько предложений о смене гражданства — с обещанием включить в олимпийскую делегацию какой-нибудь новой родины, но Михайлин отказывает. И не зря: в 2012-м НОК России не только отправляет Александра на Игры в Лондон, но и предлагает стать нашим знаменосцем. От этой чести дзюдоист отказывается — не от обиды. Он ехал побеждать и ни на что другое отвлекаться не хотел. Михайлин объясняет: “Я помню свой самый первый турнир, когда был ребенком. Болеть за меня пришли батя и дед (сам мастер спорта международного класса по греко-римской борьбе). Я вышел на ковер и проиграл первую же схватку, после чего мои родственники решили, что отвлекают меня, и уехали. Все следующие схватки я выиграл и получил серебро. Я в детстве так делал: просто приходил с соревнования домой и сразу с порога медаль протягивал”.

И вот результат долгожданной Олимпиады: в финале Саша проигрывает французу Тедди Риннеру. Все, конец? Как бы нет так: “Некоторые мне говорят: ты начал с серебра и закончи серебром. Если бы золото на Олимпиаде взял, вообще бы вопросов не стояло — тут же ушел бы. А так — есть о чем подумать”.

ЕСЛИ БЫ ЗОЛОТО НА ОЛИМПИАДЕ ВЗЯЛ, ВООБЩЕ БЫ ВОПРОСОВ НЕ СТОЯЛО — ТУТ ЖЕ УШЕЛ БЫ. А ТАК ЕСТЬ О ЧЕМ ПОДУМАТЬ

ПЯТЬ МИХАЙЛИНЫХ

Медали у Александра дома валяются везде — в них играют дети. И даже олимпийское серебро на второй день после возвращения домой было найдено где-то под кроватью. Чемпион признается: ему награда важна, только пока он стоит на пьедестале. Еще целый микроавтобус кубков Михайлин отвез маме, которая причитала над каждой царапиной на наградах — мол, “это не на кубках, а на мне раны!”. Перевозить “золотой запас” пришлось, когда Михайлин с женой перебрались жить из Москвы в дом под Тулой. За городом проще управляться с детьми. Ведь только старшая дочь уже “покинула гнездо” — учится в Китае на дизайнера. Оставшиеся четверо (7, 6, 5 лет и полтора года) предпочитают жить с родителями.

"В Москве, пока ты ребенка соберешь, пока спустишь на улицу, пока доведешь до безопасной зоны, уже куча времени пройдет, а у нас теперь они сами гулять ходят. К тому же, в доме детей вообще не видно, а в квартире мы недавно пожили 5 дней, так это просто нереально было". Отчасти поэтому Михайлин считает, что заводить детей стоит, только если можешь их всем обеспечить. "Чтобы они и цену всему знали, но и не нуждались ни в чем", — уточняет спортсмен, которому самому когда-то приходилось брать еду в магазине в долг. "Когда есть дети, ты не можешь позволить себе роскошь быть бедным", — комментирует Александр, в мечтах которого дом побольше, чтобы у каждого ребенка была своя комната: "Глядишь, к следующей Олимпиаде и построим".

Дети — одна из причин, по которой ему и хочется уйти из спорта (полуторагодовалый Ян не сразу узнал папу, который половину его жизни провел на сборах), и не хочется завязывать с дзюдо: "После Олимпиады у меня было всего 2 свободных дня, которые я мог провести с семьей. И только сел отдохнуть, как Ева — средняя — говорит: "Папа, вставай, пошли в спортзал. Мы тебя с Федей потренируем, ты выиграешь еще 7 медалек, и все будут говорить, какой ты у нас сильный". А я как раз в раздумьях был, все на ту же тему — уходить или нет. Я ведь, хоть кричал, что точно поеду в Рио в 2016-м, но и сам в это пока не верил. А тут думаю: почему нет? Здоровье есть, а тут еще и дети подталкивают на подвиги".

СБОРНАЯ ЖИВЕТ ШЕСТЬ ЛЕТ

Впрочем, поедет ли Михайлин на Олимпиаду, зависит не только от него. "По мнению тренера нашей сборной Энцио Гамбы, срок годности одной команды — 6 лет. Потом ее нужно обновлять. Я 14 лет в национальной сборной по дзюдо, получается, по этой логике, у меня уже третий заключительный цикл должен идти", — говорит Михайлин.

Когда новый тренер только пришел в команду (было это осенью 2008-го), то тут же ошарашил подопечных: "Вы все слабые. Это даже не обсуждается — вы все слабаки, будем качаться". Тогда на причуды иностранца (первого у руля российской сборной) смотрели с недоверием, но сегодня его авторитет непререкаем.

"Я Гамбу называю волшебником, потому что он удивительно тонко чувствует, когда нужно что-то дать, а когда наоборот — снять нагрузку. Со стороны в его поступках ты можешь вообще не увидеть логики — например, он отправлял нас прыгать на тарзанке в пропасть или кататься на американских горках, но это всегда оказывается на пользу спортсмену. И ведь у меня были разные тренеры, сильные тренеры. Но у этого какое-то магическое чутье. До него не помню, чтобы кто-нибудь с точностью до медали называл, сколько заработает команда, и это всегда сбывалось".

В феврале 2012-го на сборах во Франции Александр, оказавшись с Гамбой один на один в качалке, решил выяснить, что по-настоящему ждет от Игр тренер. "Я спросил: "Энцио, если честно, сколько медалей мы можем выиграть в Лондоне?" — "Пять". — "Энцио, давайте объективно смотреть на вещи. Это нереально". Эти слова его очень задели. И Гамба начал мне по пунктам объяснять, причем так, что у меня как щелчок: действительно, чего нереального-то? Главное, что он мне объяснил: Олимпиада — это обычный старт, который в чем-то даже проще чемпионата мира. На Игры приезжает в 2 раза меньше спортсменов, к тому же тут система, как в теннисе: вначале первые номера попадают на последних. Так что по-настоящему серьезные схватки начались только с четвертьфиналов, до этого результат большинства поединков был предсказуем".

Из Лондона наши дзюдоисты действительно привезли 5 медалей, а ведь в первый год работы с Гамбой Михайлин вообще чуть не ушел "на пенсию". Тогда сложилось сразу несколько факторов: спортсмену исполнилось 30 лет, результаты он в тот год показывал хуже, чем раньше, а до Олимпиады было еще целых 3 года. Александр решил, что все плохо и пришла пора завязывать, но тренер убедил его остаться, а обстоятельства скоро показали, что такое "плохо" по-настоящему.

ЧТО ТАКОЕ "ПЛОХО"

С января 2009 года травмы шли у Михайлина одна за другой: "То я на тренировке ребро себе ломаю, только в себя прихожу — надрываю крестообразные связки, потом вдруг начинает жутко болеть живот и грудь и температура поднимается под 40".

Первая скорая поставила диагноз "гастрит" и, прописав холод, голод и покой, умчалась в ночь, а Александру заснуть помогла только лошадиная доза обезболивающих. Вторую "каретy" пришлось вызывать утром, когда чемпиону стало еще хуже. В этот раз врачи уехали, объявив, что у больного простатит и скоро все пройдет. Только после вызова третьей скорой спортсмен, наконец, попал в больницу.

"Когда я туда приехал, врач сказал: "Что-то долго ты собирался: завтра уже не к нам бы, а в морг". Оказалось, у меня запущенный аппендицит, переросший в перитонит". Кстати, это уже второй олимпийский герой обложек Men's Health, жизнь которого оказывается в опасности из-за врачей. Помнится, у саночника Альберта Демченко (обложка за март 2010 года) по-

сле операции в горле забыли трубку, из-за чего на следующий день спортсмену пришлось делать трахеотомию. Михайлину повезло больше: удалось обойтись лапароскопическим вмешательством и благодаря этому сравнительно быстро вернуться в спорт.

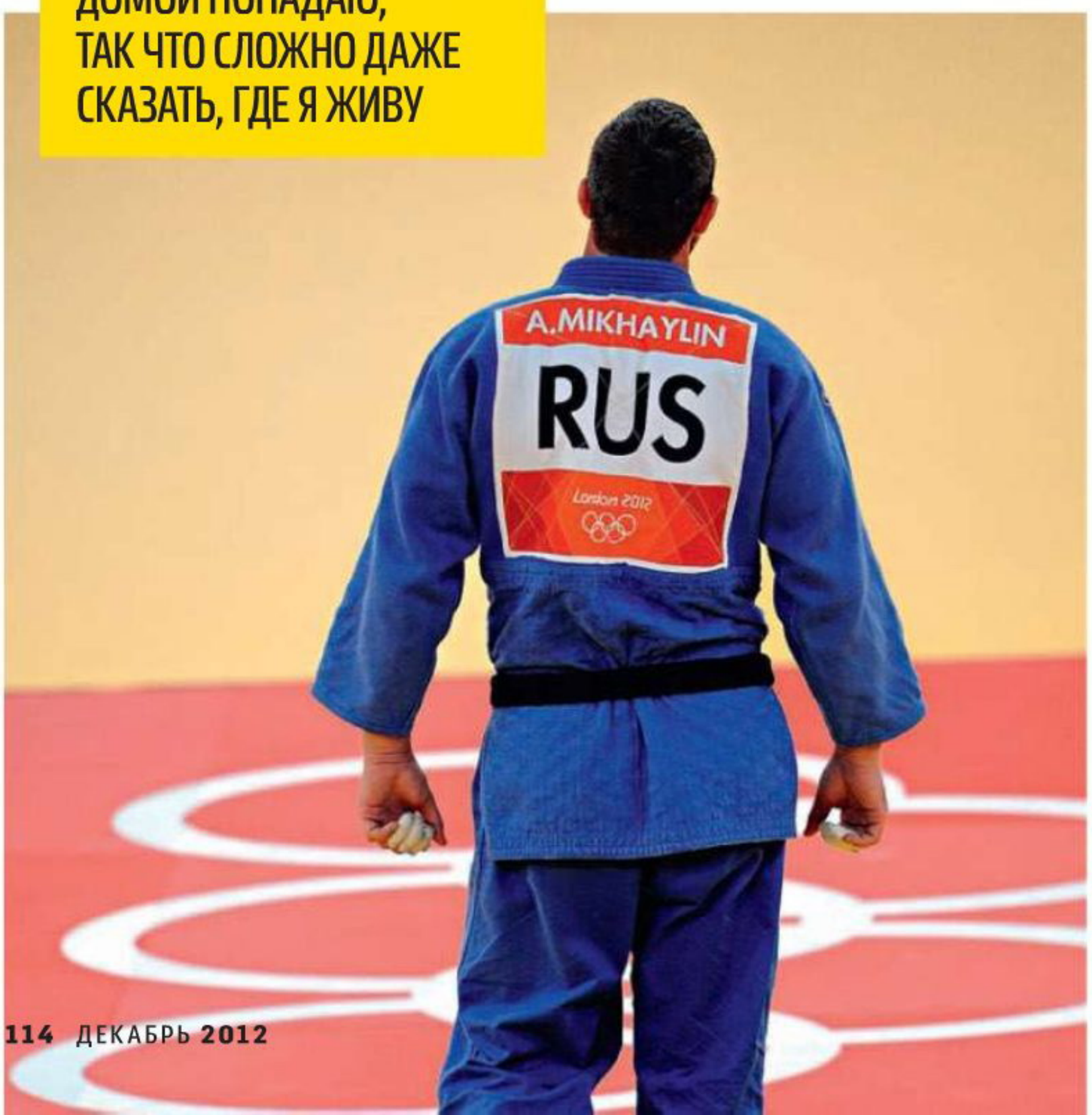
Поставить крест на карьере могла и предшествовавшая этой болезни травма крестообразных связок. “Я благодарен и школе “Самбо-70”, и Московской федерации дзюдо, которые сделали очень много, чтобы я вернулся. Они оплатили и операцию, и последующее восстановление. Ребята даже в свои выходные ходили со мной тренироваться, пока я набирал форму. Никто не кинул, не предал. Что греха таить, есть такие случаи в отечественном спорте, когда при серьезной травме спортсмену говорят: спасибо, но больше наша фирма в ваших услугах не нуждается. Тем более я не молодой, а травма была серьезная, и многие понимали, что, возможно, это уже конец. Ну и спасибо хирургу, который меня оперировал, — все сделал красиво”.

300 СПАРТАНСКИХ ДНЕЙ

В 2016 году в Рио-де-Жанейро пройдут следующие летние Олимпийские игры. Но в этот раз Михайлин хочет по-другому построить подготовку: “Знаю свой организм и его историю. Через годик-полтора он опять может крякнуть и сказать “хорош!”. В предолимпийском 2015-м, думаю, так просто набрать все нужные очки у меня может и не получиться. Это сейчас я еще не такой старый — 33 года, а к Олимпиаде-то будет 37. Хочу поговорить с Гамбой насчет индивидуального плана подготовки, чтобы уже не 300 дней в году были сборы. Боюсь, с таким графиком я могу и “не дожить” до Бразилии”.

Обычно год участника сборной России по дзюдо начинается 3 января, когда команда отбывает на первый сбор в Италию. Через 8–10 дней тренировок спортсмены оттуда переезжают на так называемый олимпийский сбор в Австрию, где для каждого из них и составляется график соревнований на год. Из Австрии сборная едет на турнир “Мастерс”, оттуда — на сбор в Россию, далее — серия из 10 турниров, которые проходят в разных странах с промежутком в одну неделю. Так, вместе с чемпионатом Европы и еще одним сбором, проходит лето.

ЗА МЕСЯЦ ХОРОШО, ЕСЛИ Я НА ДВА ДНЯ ДОМОЙ ПОПАДАЮ, ТАК ЧТО СЛОЖНО ДАЖЕ СКАЗАТЬ, ГДЕ Я ЖИВУ



Осень же — это чемпионат мира и еще несколько сборов (в Репино, в Испании и в Белоруссии). “За месяц хорошо, если я на два дня домой попадаю, так что сложно даже сказать, где я живу”.

ПЕНСИОННАЯ ПРОГРАММА

Сейчас Михайлин признается, что не все свои спортивные секреты раскрывает партнерам по команде: даже внутри одной сборной конкуренция чувствуется всегда. Но так будет только до тех пор, пока Александр — действующий спортсмен. Закончив бороться, он хочет стать тренером, причем у детей: “Мне с детьми интересно, и, так как у самого их пятеро, думаю, смогу легко находить к ним подход. Мечта — создать свой клуб, но все это только после окончания карьеры, когда я смогу все время им посвящать”.

Свой опыт Александр хранит не только в голове. Он каждый день ведет дневник, где записывает, как тренировался и боролся: “Даже если я что-то пропускаю, все равно вечером ко мне заходит или звонит личный тренер и выспрашивает все. Это помогает анализировать: что ты изменил в тренировках и что это в итоге дало”.

Конечно, и на каждого соперника у Михайлина есть исчерпывающее досье: в какой стойке он борется, как и в какой последовательности проводит приемы. Сейчас главный раздражитель для Михайлина — тот самый француз Тедди Риннер, которому он проиграл финал Олимпиады и еще несколько принципиальных встреч до этого. “Я у всех, с кем боролся, рано или поздно выигрывал. Тому же Тменову, хоть и чаще уступал, но у меня есть и выигранная встреча, а с Теддиком пока не получается. Как-то не по понятиям это. Пора валить кабана”.

Что ж, будь это голливудский фильм, “кабан” пал бы в финале Олимпиады-2016. И можешь быть уверен, Александр Михайлин прямо сейчас работает над тем, чтобы эта мечта через 4 года стала реальностью. ■

P.S. Эта статья ушла в типографию 10 октября. Между тем в конце октября Михайлин отправлялся на чемпионат мира по дзюдо в Бразилию. Ты уже знаешь, стал ли он чемпионом в четвертый раз. А мы только на это надеемся.

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

В МОСКВЕ ОТКРЫЛСЯ ПЕРВЫЙ В РОССИИ ПРЕМИАЛЬНЫЙ КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ. СЕЙЧАС ОБЪЯСНИМ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ. НО ЛУЧШЕ ЭТО УВИДЕТЬ, НЕЖЕЛИ ПРОСТО УСЛЫШАТЬ.

“УВЕРЕН, ОТКРЫТИЕ НАШЕГО КЛУБА ПОПУЛЯРИЗУЕТ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ. ЭТО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И СТОЙКИХ МУЖЧИН, А ИХ МНОГО В ЭТОЙ СТРАНЕ”

Гаго Драго

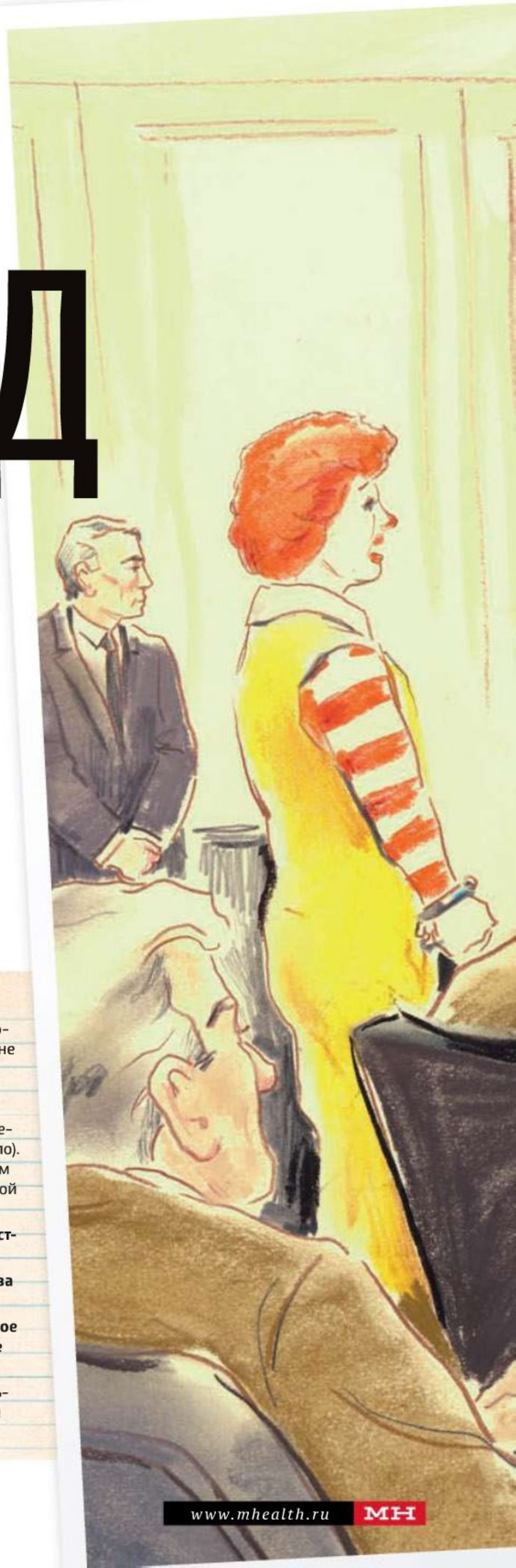
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

С тех пор, как душные качалки в подвальных помещениях потеснили просторные фитнес-центры, наполненные кондиционированным воздухом, кулерами и персональными инструкторами, постепенно из сумрака выходят и секции спортивных единоборств. Самый яркий тому пример – открывшийся в октябре этого года первый в России клуб боевых искусств премиум-класса “Клуб единоборств N°1”. Что же такое премиум-класс по меркам боевых искусств? Во-первых, место силы, в котором учат разбивать физиономии в люксовом варианте, непременно должно иметь собственное лицо. Лицом “Клуба единоборств №1” стал чемпион мира по К-1 Гаго Драго. Во-вторых, для первоклассного клуба обязателен девиз: “Все флаги в гости будут к нам” – здесь ведут регулярные мастер-классы профессиональные бойцы со всего мира. К тому же в стенах клуба будут проводиться крупные соревнования (места здесь более чем достаточно – 800 кв.м). Ну а чтобы ты мог сосредоточенно и упорно готовиться к поединкам, в клубе есть несколько тренировочных зон (с тренажерами для силовых тренировок и кросс-фита), профессиональный боксерский ринг и восьмиугольник. Для удобства и эффективности все занятия – по боксу, К-1, дзюдо, бразильскому джиу-джитсу, ММА, грэпплингу и КроссФиту проходят в мини-группах. Причем есть и женские группы, и детские. Как следует выложившись на тренировках, можно отдохнуть в хаммаме, после чего перевести дух, выпив что-нибудь полезное в спорт-баре.

К слову – об удобствах. “Клуб единоборств N°1” расположен на территории СК “Локомотив”, а это как минимум внушительных размеров бесплатная парковка. Дуй за клубной картой и начинай учиться у лучших специалистов в области единоборств.

МОСКВА,
УЛ. Б. ЧЕРКИЗОВСКАЯ, Д. 125А,
+7 (495) 970-66-55
WWW.FIGHT-CLUB1.RU

ВСТАТЬ! ФАСТФУД ИДЕТ



Не все “злодеи” из банды фастфуда одинаково виновны в преступлениях против здоровья, Ваша честь. МН выступает в роли адвоката на процессе против 13 подозреваемых, чтобы ты мог перекусывать по-быстрому без особого вреда для здоровья.

ТЕКСТ: АННА ЛОНГМОР, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

У фастфуда плохая репутация. Мы знаем, что в “мусорной еде” преступно много насыщенных жиров и канцерогенов. Что регулярные походы в заведения быстрого питания ни к чему хорошему не приведут. Да.

Но вот представь: будний день, ты в городе, денег в обрез, времени еще меньше. А есть хочется. “Один раз можно”, — думаешь ты, направляясь к ларьку с хот-догами. Это правда — можно. Но не все. Мы провели расследование и выяснили, какие блюда из фастфуда зря обвиняют в преступных деяниях. А если не совсем зря, то чем они могут загладить свою вину. Просим приобщить это к материалам дела.

ЖУЙ ВНИМАТЕЛЬНО

Все перечисленные в этой статье блюда можно есть. Однако все же лучше не каждый день. И обрати внимание на разработанную нами цветную кодировку. Если видишь красный, знай — в этом конкретном куске еды этого вещества ненормально много (или мало). Но это “много” в сравнении с объемом этого куска, а не с допустимой дневной нормой потребления.

- **Нормальное количество вещества для одного приема пищи.**
- **Верхняя граница этого вещества для одного приема пищи.**
- **Опасная зона. Слишком большое или крайне малое содержание вещества в одной порции.**

Следи за тем, что ты будешь есть дальше в течение дня, — например, чтобы суммарно не превысить лимит.

Шоколадный молочный коктейль, McDonald's

● **Улики** Маленькая порция (0,2 л)

200 ККАЛ			НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ	33 Г	ЖИРЫ	4 Г
БЕЛКИ	6 Г	КЛЕТЧАТКА	0,4 Г
САХАР	28 Г	СОЛЬ	0,5 Г

● **Обвинение** Согласно данным British Journal of Cancer, избыток молочного белка повышает риск развития рака простаты. Да и сахару многовато.

● **Защита** Зато в Университете Барселоны доказали, что употребление молочного коктейля с какао снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. "Сочетание веществ в напитке предотвращает или замедляет процесс утолщения стенок артерий", — свидетельствует автор исследования Рамон Эструч.

● **Вердикт** Годится в качестве перекуса, но откажись от большой порции. И не заедай коктейль сладким яблочным пирожком.

Филе-о-фиш, McDonald's

● **Улики** Один бутерброд

350 ККАЛ			НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ	37 Г	ЖИРЫ	3 Г
БЕЛКИ	15 Г	КЛЕТЧАТКА	1 Г
САХАР	5 Г	СОЛЬ	1,7 Г

● **Обвинение** Крайне мало клетчатки. Хроническая нехватка клетчатки в меню увеличивает риск развития рака кишечника. А даже если до этого не дойдет, твоя пищеварительная система все равно будет барахлить.

● **Защита** На производство филе-о-фиш, по уверениям McDonald's, идет вполне приличная рыба — треска, пикша, минтай. И данные исследования, опубликованного в журнале Stroke, в свою очередь показывают: пять порций морской рыбы в неделю примерно на треть снижают риск инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.

● **Вердикт** Закуси бутерброд двумя пригоршнями кураги, и таким образом суммарный объем клетчатки составит 8 г — треть рекомендованной суточной нормы.

Яблочный пирожок, McDonald's

● **Улики** Один пирожок

230 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ .....6 Г
УГЛЕВОДЫ.....29 Г	КЛЕТЧАТКА.....2 Г
БЕЛКИ.....2 Г	СОЛЬ..... 0,4 Г
САХАР.....12 Г	

● **Обвинение** Частое поглощение пищи с высоким содержанием жиров и сахара оказывает негативное влияние на мозг: центр удовольствия начинает барахлить, требуя для достижения прежних ощущений повышенных доз сладкого и жирного. В результате ты толстеешь.

● **Защита** Зато яблоки снижают риск сосудистых заболеваний, рака, диабета, инсульта и астмы.

● **Вердикт** Как и говорилось выше — не каждый день, но можно. А недостаток клетчатки восполни несколькими овсяными печеньями.

Французский хот-дог, "Стардог's"

● **Улики** Одна порция с куриной сосиской по-мексикански

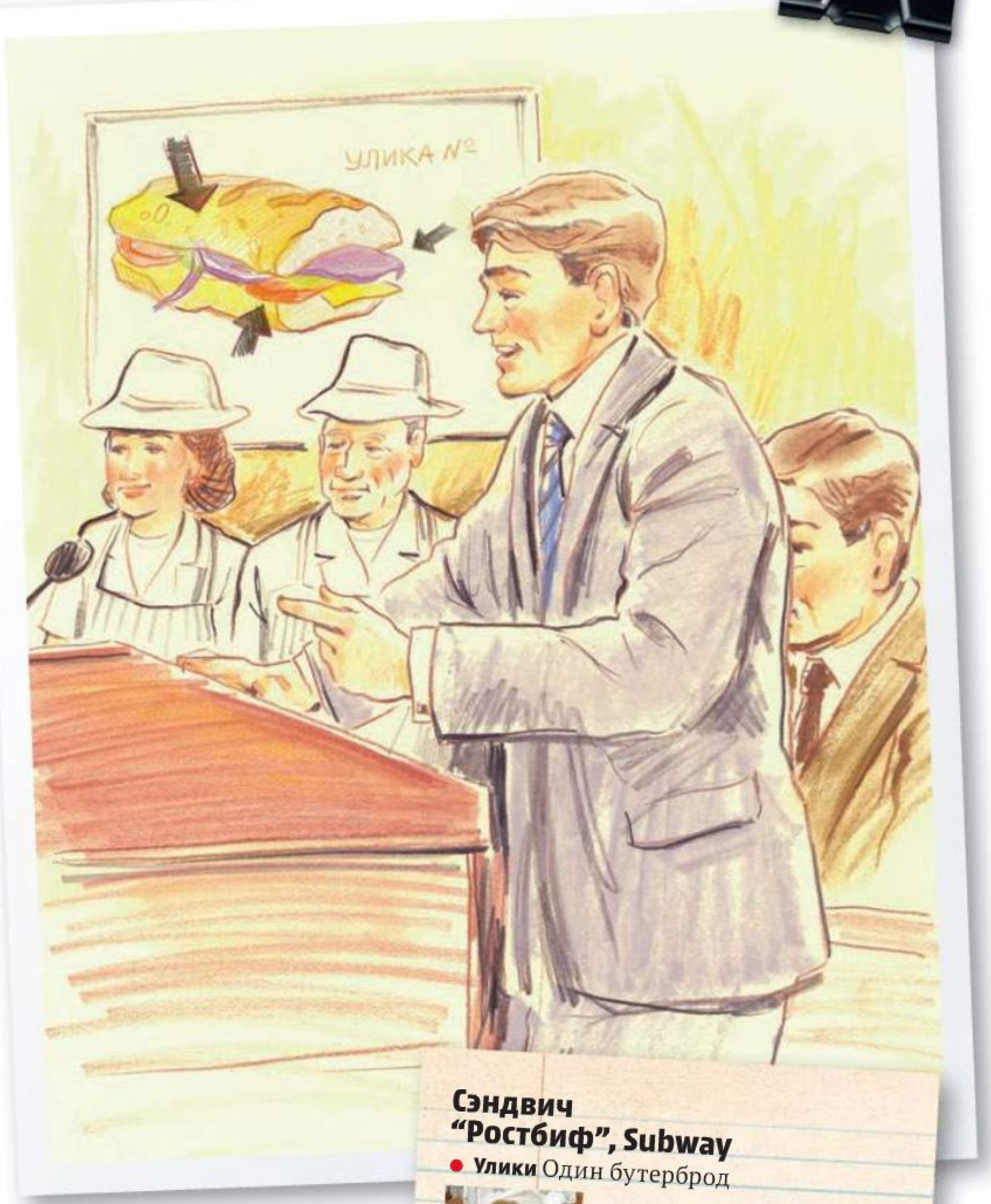
349,8 ККАЛ	САХАР.....4,25 Г
УГЛЕВОДЫ.....57 Г	КЛЕТЧАТКА ..0,05 Г
БЕЛКИ.....22 Г	СОЛЬ.....6,32 Г
ЖИРЫ ..... 32 Г*	

● **Обвинение** Согласно показаниям исследователей из Гарвардской школы общественного здравоохранения, потребление 50 г переработанного мяса в день повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 42%, а диабета второго типа — на 19%.

● **Защита** Все познается в сравнении. В "Датском хот-доге" из того же ларька соли больше вдвое, сахара — аж втрое. А количество жира во "Французском" можно сократить, отказавшись от майонезного соуса. Выбери горчицу, она помогает пищеварению и является неплохим средством от запора.

● **Вердикт** Жадно потребив хот-дог (старайся это делать не чаще одного раза в неделю), закуси яблоком или грушей. Содержащиеся в них пектиновые вещества способствуют выведению из организма холестерина и токсинов.

***Указано общее количество жиров, информация о насыщенных жирах не представлена поставщиками.**



ЗЕЛЕНЬ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ, ОНА ТАКЖЕ СДЕРЖИВАЕТ РОСТ УРОВНЯ ТРИГЛИЦЕРИДОВ И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Сэндвич "Ростбиф", Subway

● **Улики** Один бутерброд

200 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ .....1 Г
УГЛЕВОДЫ.....26 Г	КЛЕТЧАТКА... 0,9 Г
БЕЛКИ.....16 Г	СОЛЬ.....Н/Д
САХАР.....2,2 Г	

● **Обвинение** В состав булок входит кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Он усиливает аппетит, и, следовательно, потерпевший съедает больше, чем нужно.

● **Защита** Большое количество зелени в бутерброде нейтрализует действие майонезной заправки — зелень содержит антиоксиданты, она также сдерживает рост уровня триглицеридов и холестерина в крови. Впрочем, учитывая то, что бутерброд собирают прямо при тебе, от вредных соусов и вовсе можно отказаться.

● **Вывод** Чтобы получить дополнительные 3 г клетчатки, съешь после обеда банан.

SONY
make.believe

Проживите счастливые моменты снова

Видеокамера с проектором

- до 100 дюймов проекция ваших фото и видео на стену, потолок или любую ровную светлую поверхность
- объемный звук 5.1 с поддержкой функций Auto Wind Noise Reduction* и Closer Voice**
- высокое качество съемки в условиях недостаточной освещенности

HDR-PJ580E

Full HD 1080 HANDYCAM®

ЗАО «СОНИ ЭЛЕКТРОНИКС» — ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПОНСОР СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

Присоединяйтесь:

www.sony.ru
www.sony.ru/store
www.sony.ru/handycam

Названия Sony, make.believe, Handycam и логотипы к ним являются зарегистрированными торговыми знаками или торговыми марками Sony Corporation 2012. Изображение, использованное в проекции, является симуляцией. Продавец товаров: ЗАО «Сони Электроникс», 123103, г. Москва, Карамышевский проезд, д. 6, ОГРН 1027700342625. * Функция автоматического подавления шума ветра. ** Функция усиления звучания голоса.

Реклама

Пицца “Маргарита”, Sbarro

● **Улики** Один кусок (1/8 пиццы диаметром 31 см)

251 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	5 Г
УГЛЕВОДЫ	29 Г	КЛЕТЧАТКА	0,02 Г
БЕЛКИ	13 Г	СОЛЬ	0,8 Г
САХАР	4 Г		

● **Обвинение** Чрезмерное потребление сыра приводит к проблемам с сердечно-сосудистой системой. А в муке высших сортов, идущей на приготовлении пиццы, довольно мало полезных веществ (в сравнении с каким-нибудь цельнозерновым хлебом), зато она отлично способствует ожирению.

● **Защита** Итальянцы не дадут пиццу в обиду: миланский Институт фармакологических исследований им. Марио Негри установил, что мужчины, которые едят пиццу хотя бы раз в неделю, в четыре раза реже болеют раком ротовой полости, толстой кишки и пищевода, чем те, кто ею пренебрегает. Спасибо антиоксиданту ликопину из томатной пасты.

● **Вердикт** Раз-два в неделю позволь себе “Маргариту”, но только на тонком тесте.

Блин с шампиньонами, “Теремок”

● **Улики** Один блин (120 г)

269 ККАЛ		НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	0,8 Г
УГЛЕВОДЫ	18 Г	КЛЕТЧАТКА	3,7 Г
БЕЛКИ	4,3 Г	СОЛЬ	0,7 Г
САХАР	1 Г		

● **Обвинение** Для приготовления блинов используется мука высшего сорта. Повторимся: частое поглощение продуктов из такой муки может способствовать ожирению, а также развитию болезней сердца, диабета и гормональных нарушений.

● **Защита** Фолиевая кислота (витамин B_9) из шампиньонов принимает активное участие в процессе кроветворения, поддерживает иммунную систему, а также снижает риск инсульта и нормализует кровяное давление.

● **Вердикт** Закажи вместе с блином гречневую кашу с куриной грудкой без соуса, чтобы твой перекус мог напоминать нормальный обед, богатый белками, витаминами и микроэлементами (калием, кальцием, магнием и витамином B_1, поддерживающим в норме нервную систему).

КУРКУМА СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА, ПОВЫШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОСТАВКИ ЭНЕРГИИ В КЛЕТКИ

Картофель с наполнителем “Жюльен с грибами и курицей”, “Крошка-картошка”

● **Улики** Одна порция наполнителя (96 г)

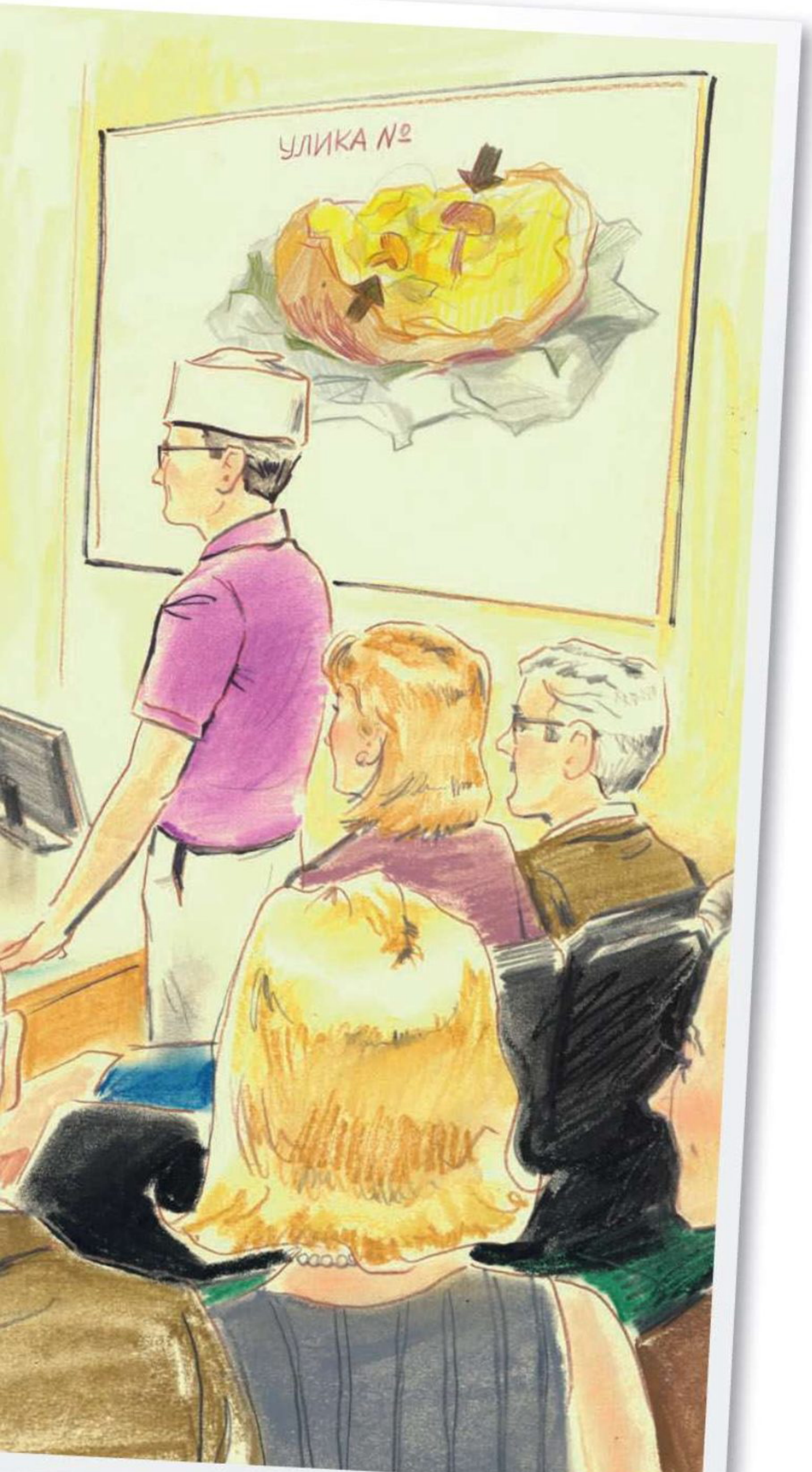
130 ККАЛ		САХАР	3 Г
УГЛЕВОДЫ	3 Г	КЛЕТЧАТКА	2,1 Г
БЕЛКИ	9,4 Г	СОЛЬ	1,9 Г
ЖИРЫ	10,1 Г*		

● **Обвинение** Крайне много соли для столь маленькой порции наполнителя. Соленая пища возбуждает аппетит, и потерпевший сжирает больше, чем ему в действительности нужно, чтобы наесться. Ну и, как ты знаешь, соль — причина повышенного артериального давления.

● **Защита** Согласно исследованиям Journal of Nutrition, куркума (приправа, которая содержится в наполнителе) способствует снижению веса, повышая эффективность поставки энергии в клетки. Про пользу шампиньонов и курятины мы уже говорили.

● **Вердикт** Не пренебрегай картофельной кожурой — она, например, восполнит дефицит пресловутой клетчатки.

***Указано общее количество жиров, информация о насыщенных жирах не представлена поставщиками.**



Воппер, Burger King

● **Улики** (один бутерброд, 279 г)

577 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....43 Г	ЖИРЫ .....10 Г
БЕЛКИ.....26 Г	КЛЕТЧАТКА.....4 Г
САХАР.....10 Г	СОЛЬ.....2 Г

● **Обвинение** Чрезмерное потребление жареного красного мяса на 20–50% повышает риск заработать рак, извини, прямой кишки.

● **Защита** Согласно показаниям ученых из техасского Медицинского колледжа Бейлора, из говядины наш организм усваивает железа на 8% больше, чем из любой, даже самой богатой белком, пищи растительного происхождения. А железо — это наша кровь, так что без некоторого количества мяса нам просто не обойтись.

● **Вердикт** Заказывай бургер без майонеза. Снизь объем насыщенных жиров — сожми бутерброд, чтобы жир впитался в нижнюю булку, а потом отложи ее. Запей съеденное апельсиновым соком — витамин С помогает организму усваивать из пищи на 30% больше железа.

Луковые кольца, Burger King

● **Улики** (порция 6 штук, 95 г)

278 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....38 Г	ЖИРЫ .....6 Г
БЕЛКИ.....5 Г	КЛЕТЧАТКА.....5 Г
САХАР.....1 Г	СОЛЬ.....0,1 Г

● **Обвинение** Высокое содержание жиров является фактором риска болезни Альцгеймера, говорится в исследовании, опубликованном в издании Annals of Neurology.

● **Защита** Порция, между прочим, содержит 25% рекомендованной суточной дозы клетчатки. Кроме того, ученые из британского Института исследования пищи обнаружили: лук содержит вещество под названием кверцетин, которое помогает предотвратить воспаление, ведущее к утолщению стенок сосудов, а это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и образования тромбов. Вдобавок кверцетин — прекрасное противоотечное, спазмолитическое и атигистаминное средство.

● **Вердикт** Добавь еще кверцетина, съев красное яблоко, красный лук или виноград.

Сладкий попкорн, любой кинотеатр

● **Улики** (большое ведерко, 375 г)

1600 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ....145 Г	ЖИРЫ .....20 Г
БЕЛКИ.....20 Г	КЛЕТЧАТКА.....18 Г
САХАР.....75 Г	СОЛЬ..... 0,05 Г

● **Обвинение** Большой порции инкриминируется содержание 1600 ккал, что выше половины рекомендованной суточной дозы (2500–2700 ккал). Потерпевший получает их в короткий промежуток времени и при этом практически не совершает движений, требующих энергетических затрат. Не говоря уже о чудовищном количестве насыщенных жиров, провоцирующих накопление холестерина в крови.

● **Защита** В качестве смягчающего обстоятельства издание Journal of the American Dietetic Association приводит данные: те, кто ежедневно съедает 25 г попкорна, получает на 22% больше клетчатки, чем любители других видов перекуса. А ученые из Гарварда обнаружили, что каждые дополнительные 10 г клетчатки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 27%.

● **Вердикт** Избегай порций размером с кинотеатр. Вместо этого возьми маленькое ведерко и до вечера не ешь ничего сладкого и жирного.

Мини Твистер оригинальный, KFC

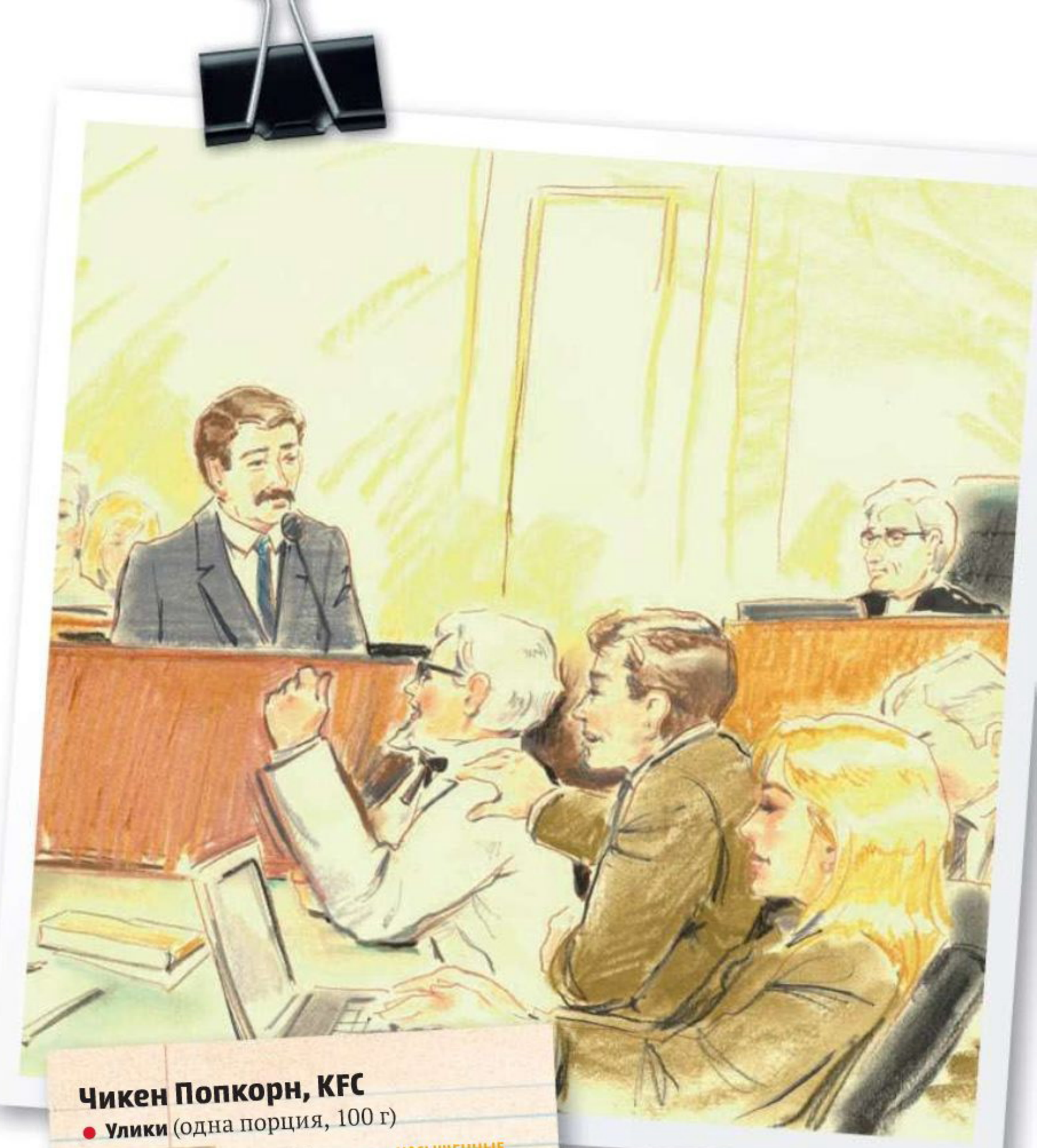
● **Улики** (одна порция, 104 г)

267 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....29 Г	ЖИРЫ .....2,8 Г
БЕЛКИ.....10,5 Г	КЛЕТЧАТКА.....Н/Д
САХАР.....1,6 Г	СОЛЬ.....1,2 Г

● **Обвинение** Слишком большое содержание насыщенных жиров для такой маленькой порции. С чрезмерным потреблением насыщенных жиров связывают большую долю смертей от сердечных заболеваний.

● **Защита** В курином мясе есть и полиненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют нормальному обмену веществ. К тому же в курице большое количество белка (около 20 г на 100 г куриного филе).

● **Вердикт** Припаси бутылочку кефира на случай, когда тебе понадобится оружие против "плохого" холестерина и усвоения насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте. Кефир повышает активность пищеварительных ферментов, расщепляющих жиры.



Чикен Попкорн, KFC

● **Улики** (одна порция, 100 г)

267 ККАЛ	НАСЫЩЕННЫЕ
УГЛЕВОДЫ.....16 Г	ЖИРЫ .....1,8 Г
БЕЛКИ.....22,3 Г	КЛЕТЧАТКА..... 0 Г
САХАР..... 0,2 Г	СОЛЬ.....1,2 Г

● **Обвинение** Количество омега-6 жирных кислот (8,2 г) значительно превышает число омега-3 кислот (0,9 г). Дисбаланс этих веществ в рационе может привести к биполярному расстройству (раньше его называли "маниакально-депрессивным психозом").

● **Защита** Чтобы и в самом деле рехнуться, нужно годами есть один только "Чикен Попкорн". А мы же только один разочек, да? Зато килокалорий в одной порции этой еды меньше, чем в среднем бутерброде с ветчиной и сыром (который дает все 300 ккал). А насыщенных жиров — всего шестая часть от допустимой суточной дозы.

● **Вердикт** Традиционный для фастфуда дефицит клетчатки можно частично восполнить, взяв в KFC на десерт вареную кукурузу.

КИЛОКАЛОРИЙ В ОДНОЙ ПОРЦИИ ЭТОЙ ЕДЫ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ БУТЕРБРОДЕ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

SIEMENS

*ай-Дос. Интеллектуальное дозирование. Стиральную машину WM16Y890 OE торговой марки Siemens реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

Подумает о стирке, когда вам не до нее.

Новая стиральная машина Siemens i-Dos*.

siemens-home.com/ru

Это не просто стиральная машина. Это Siemens i-Dos*. Такая умная, что самостоятельно дозирует моющее средство в зависимости от количества и типа белья. Теперь Siemens подумает о стирке, когда вам не до нее.

Siemens. Будущее приходит в дом.

СЕКС

СВОБОДОЙ ПОПУГАЕМ

Мечтаешь о полной сексуальной вседозволенности? Почитай, что делали в постели и за ее пределами те, кому можно было все.

АВТОР: АРТЕМ БЕТЕВ

ЭКСПЕРТЫ:

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК
президент межрегиональной общественной организации "Профессиональное объединение сексологов"

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА
к.с.н., специалист Московского института психоанализа

СУЙ ЯН-ДИ

Император, Китай
569–618 гг.

Китайцы придумали не только порох и бумагу. Те из них, кто получал полную сексуальную свободу, пользовались этим даром крайне изобретательно. Но даже среди них император Ян-ди из династии Суй выделялся фантазией. Он любил масштабные строительные проекты (именно в его правление были активизированы работы по прокладке Великого канала, соединившего реки Янцзы и Хуанхэ), а также секс. Однажды он объединил оба хобби и построил кольцевую дорогу длиной около полутора километров, которая полностью состояла из колдобин. При занятиях сексом в экипаже, катившемся по этому тракту, любовникам надо было совершать минимум движений — им помогала тряска. Ян-ди отличался невероятной выносливостью. Он нередко катался по этой дороге с утра до вечера, причем пассажирки в его колесницах раз в несколько часов менялись, а у императора не было ни минуты отдыха. Еще один пример, иллюстрирующий богатое сексуальное воображение Ян-ди, — лабиринт из комнат и переходов, все стены которого были завешаны листами из полированной бронзы, игравшими роль зеркал. В комнатах было полно еды, вина, а главное — обнаженных рабынь, которые танцевали или лежали на циновках. Император иногда по 10 дней не мог найти выход из этого лабиринта.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК

“То, что практиковал император, называют словом “промискуитет” — беспорядочные половые связи. Часто этим грешат люди, неспособные устанавливать глубокие эмоциональные контакты. Если летописцы не врут в деталях, императору можно ставить диагноз — болезненная зависимость от секса. Раньше психиатры использовали для обозначения этого расстройства термины “сатириазис” (мужская версия) и “нимфомания” (женская проблема), сейчас чаще используют более нейтральный — “патологическая гиперсексуальность”. Учитывая, что в подчинении Ян-ди находилась обширная страна с громадным по тем временам человеческим ресурсом, не удивительно, что он позволял себе довольно экзотические способы удовлетворения сексуальных желаний”.

Представь, что ты стал римским императором. Или русским крепостником, владельцем тысяч душ. Твои действия не ограничены ничем, никто тебя ни за что не осудит. Правила устанавливаешь ты. Как это отразится на твоем сексуальном поведении? Мы рассмотрели несколько примеров из разных эпох и культур.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОЧКОЛОГИЙ/BANG BANG

ТИБЕРИЙ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ АВГУСТ

Император Рима
42 до н.э. – 37 н.э.

Придя к власти в 56 лет, в 68 лет Тиберий фактически отошел от дел, удалившись из неспокойного Рима на остров Капри. Вот как описывает тиберивский пенсионный план историк Светоний: “На Капри, оказавшись в уединении, он дошел до того, что завел особые постельные комнаты, гнезда потаенного разврата. Собранные толпами отовсюду девки и мальчишки... наперебой совокуплялись перед ним по трое, возбуждая этим зрелищем его угасающую похоть”. Тиберию, вообще, нравилось смотреть на совокупляющуюся молодежь — например, в саду под кустами сидели переодетые фавнами и нимфами юноши и девушки, которые должны были начинать любовную возню, как только в поле видимости появлялся император. Обычные, не “постельные”, комнаты виллы Тиберий обставил порнографическими скульптурными композициями, а стены завесил картинами скабрезного содержания.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

“Универсальные “общечеловеческие” нормы сексуального поведения существуют — например, инцест был недопустим всегда и везде. Однако педофилия, гомосексуализм или групповой секс во многих культурах, включая Древний Рим, считались нормальным явлением и не осуждались. В подобном обществе массовые оргии с участием подростков — это естественный способ стимуляции полового влечения, к которому вполне логично прибегал 68-летний император, испытывавший нормальную возрастную нехватку тестостерона”.

ЛЕВ ДМИТРИЕВИЧ ИЗМАЙЛОВ

Генерал-лейтенант в отставке
Тульская губерния, село Хитровщина
1764–1834 гг.

Российских помещиков крепостное право, в отличие от крестьян, полностью “раскрепощало”. Владельцы имений ощущали такую сексуальную свободу, что некоторых из них можно было бы сажать не по отдельным статьям УК современной России, а за целые главы — например, за 18-ю, “Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности”. Вот как описывает привычки выбранного нами в герои крепостника писатель Степан Славутинский (очерк “Генерал Измайлов и его дворня”): «Истинно страшна была участь дворовых девушек, находившихся при господском доме в Хитровщине. Самым насильственным, наглым, варварским, подлым образом губилась тут их молодость, их красота, их честь, их человеческое достоинство, даже их здоровье. И днем и ночью все они были на замке... Многие из этих девушек — их было всего тридцать, число же это, как постоянный комплект, никогда не изменялось, хотя лица, его составлявшие, переменялись весьма часто, — поступали в барский дом с самого малолетства: надо думать, потому, что обещали стать в свое время красавицами. Почти все они на шестнадцатом году и даже раньше попадали в барские наложницы — всегда исподневольно, а нередко и посредством насилия”. Самых дорогих гостей Лев Дмитриевич “угощал” 12-летними девочками, да и себе не отказывал в изысканных удовольствиях: к примеру, не моргнув глазом изнасиловал собственную дочь, прижитую от крепостной.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

“Вышеописанное свидетельствует о психическом нездоровье генерала Измайлова. Его поведение неприемлемо не только по современным нормам, оно выходило за рамки морали, принятой в 19 веке. Лев Дмитриевич очевидно был психотиком. Безнаказанность дала ему чувство вседозволенности, которое провоцировало генерала все более изощренно издеваться над крепостными. Такие люди, как генерал Измайлов, обладают садистскими наклонностями при любом социальном строе. Однако в обществе, где здоровье и сексуальная неприкосновенность крестьян надежно защищены законом, генерал Измайлов давал бы себе волю в других — более мягких — формах. Возможно, он мучил бы животных”.

ВАЛЕРИЯ МЕССАЛИНА

Жена императора
Рима Клавдия, 18 н.э. – 48 н.э.

Валерия Мессалина обожала заниматься сексом, как Валерий Абисалович Гергиев дирижировать. По вечерам она любила тайком сбежать из дворца императора в недорогой лупанарий (публичный дом), чтобы до утра отработать в качестве обычной проститутки. Плиний Старший утверждает, что однажды она поспорила с профессионалкой, кто из них переспит за сутки с большим количеством клиентов, и выиграла, обслужив 50 человек.

Но Мессалина была не только ненасытной любовницей. Для нее полная сексуальная свобода означала еще и возможность без ограничений выбирать половых партнеров. Когда консул Марк Виниций отказался лечь с ней в постель, она его отравила.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

“Выше мы уже говорили о патологической гиперсексуальности. Скорее всего, у Валерии Мессалины был как раз такой диагноз. Причиной подобного поведения может быть как психическое расстройство, так и другие нарушения в работе мозга или эндокринной системы. Часто пол, возраст и внешность “подвернувшегося под руку” партнера имеют для страдающего патологической гиперсексуальностью мало значения. Также характерная особенность этого состояния — неспособность достичь оргазма”.

ВОЗБУЖДЕННАЯ ТОЛПА

Великая французская революция, 1789–1794 гг.

Когда сексуальная свобода достается не одному человеку, а целому народу, хорошего не жди. Духом Вудстока тут и не пахнет. Вот как описывают типичные для Великой французской революции проявления полового садизма исследователи Огюстен Кабанес и Леонард Насс в книге “Революционный невроз”: “Цветочнице в Пале-Рояль, заподозренной в роялистских настроениях, толпа запихала во влагалище сноп соломы, а потом ее голую привязали к столбу, прибили ее ноги гвоздями, наконец, ей отрезали обе груди и подожгли солому”. А вот что рассказывают про убийство Марии-Терезы-Луизы Савойской, принцессы де Ламбаль: “У нее вырезали груди, потом вспороли живот и вытащили все внутренности. Один из убийц, вырезав половые органы, устроил себе из них искусственные усы” (свидетельство историка Жюля Мишле).

Но хотя тут и есть фиксация на половых органах, эти истории вообще не про секс, а про садизм. Во все времена людям наносили подобные травмы не из сексуальных побуждений, а потому что это максимально болезненная и унизительная казнь. А еще это про так называемую психологию толпы. Вот что пишет Дэвид Майерс, профессор Хоуп-колледжа (США), в книге “Социальная психология”: “Вместе мы делаем то, чего не стали бы делать в одиночку. Группы способны возбуждать людей. Если возбуждение накладывается на отсутствие личной ответственности, а общепринятые нормы поведения размываются, последствия могут быть самыми неожиданными. В подобных ситуациях люди способны на самые разные поступки — от нарушений правил поведения (швыряние еды в обеденном зале, препирательство с рефери, крики во время рок-концерта) до импульсивных проявлений самых низменных чувств (группового вандализма, оргий, ограблений) и деструктивных социальных взрывов (зверств со стороны полицейских, бунтов и самосуда толпы)”.

РОДРИГО БОРДЖИА

Он же — папа римский Александр VI 1431–1501 гг.

У представителей Ватикана всегда портится настроение, стоит заговорить про Александра VI. В официальной истории Ватикана время его правления охарактеризовано как “несчастье для церкви” — например, он цинично разрушал образ добродетельного церковника сексуальными оргиями. Благодаря мемуарам прелата Иоганна Брухарда мы знаем, как Александр VI отпраздновал свадьбу своей дочери Лукреции: “На ужине присутствовали все кардиналы и высшие придворные духовники, причем каждый из них имел у себя по бокам двух благородных блудниц, вся одежда которых состояла из прозрачных муслиновых накидок и цветочных гирлянд. После ужина 50 блудниц исполнили танцы, описать которые не позволяет приличие, — сначала одни, а потом с кардиналами...” После ужина одежду приглашенных женщин распродали с аукциона, затем рассыпали по полу каштаны и заставили обнаженных дам их собирать. Вечер мгновенно перестал быть томным — священнослужители жадно набросились на блудниц. Те, кто смог совокупиться с большим количеством женщин, были награждены папой Александром VI незатейливыми призами — сапогами, штанами или шляпами.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА:

“Возможно, Александр VI хотел избавиться от чувства вины, спровоцировав других на нарушение моральных норм. Ведь он, несмотря на сан, вел активную половую жизнь, имел детей, хотя католическая церковь запрещала священникам вступать в брак. Весьма показательно, что кардиналы в рассказе Иоганна Брухарда занимаются сексом под действием алкоголя во время пира. Похоже, спиртное помогло им снять внутренний запрет на сексуальную разрядку — одну из важнейших составляющих человеческого бытия. Не удивительно, что долго сдерживаемое влечение получало выход в самых диких формах”.

СУЛЕЙМАН I ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ

Султан Османской империи, 1494–1566 гг.

Гарем восточного правителя — своего рода фабрика удовольствий. Поступая сюда, наложница проходила обучение, потом рожала султану ребенка и еще через пару-тройку лет отправлялась в ссылку, как износившаяся вещь. Но иногда этот конвейер давал сбои. Султан Сулейман Великолепный так увлекся невольницей, доставленной ему с Западной Украины, — Анастасией Лисовской, она же Роксолана по прозвищу Хуррем (“веселая”), — что не только дал ей свободу, но и официально женился на ней. История умалчивает, имел ли Сулейман после этой свадьбы хотя бы эпизодические сексуальные контакты с другими женщинами. Но точно известно, что Хуррем до конца жизни оставалась его единственной женой, в ссылку не поехала, родила султану пятерых детей, один из которых сам стал впоследствии правителем империи. Кроме Сулеймана более или менее моногамные отношения с наложницами поддерживали Селим II, Мурат III, Ибрагим Сумасшедший, Мехмет IV Охотник.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:

“Вообще, вопрос о том, что нам ближе — полигамия или моногамия, решается каждым человеком индивидуально, в соответствии с его воспитанием, общественными устоями и темпераментом. Говорить о генетической предрасположенности человечества к тому или иному типу поведения не приходится. Сулейман Великолепный, по всей видимости, был мужчиной с нормальной сексуальностью, которому для удовлетворения либидо было достаточно простых отношений с небольшим количеством партнеров, и он отдавал себе в этом отчет. Османское общество не смогло навязать ему исторически сложившийся стереотип поведения, согласно которому правитель должен быть обязательно полигамным. В этом и заключалась его сексуальная свобода. Все упомянутые выше герои этой статьи доказывают: если полную свободу получает человек с поврежденной психикой, это может обернуться ужасающими последствиями. Но если подобный дар достанется нормальному человеку — тому же Сулейману, — он найдет в себе силы сохранить человеческий облик и не превратиться в маньяка”.

СТРЕСС

КАК ДЕЛА НЕ ДЕЛАЮТСЯ

На работе завал по всем фронтам, шеф негодует, а ты в сотый раз пересматриваешь фотографии из недавнего отпуска, размышляя, какие из них включить в семейный фотоальбом. Не переживай, вдруг ты не банальный лентяй, а жертва модной заразы под названием "прокрастинация"? Пройди наш тест и, если подозрения подтвердятся, узнай, как вернуться в мир нормальных людей.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Этот материал ты должен был прочитать еще в августе. Однако на дворе уже ноябрь, а я все еще, фигурально выражаясь, даже карандаш не очинил, чтобы приступить к работе. А когда, скажи, пожалуйста? Ведь в июле было слишком жарко, в августе шли дожди, и, чтобы не расстраиваться, приходилось периодически развлекать себя просмотром видеороликов о том, как пьяные мужики катаются на карусели и вообще творят черт знает что. Потом я разрабатывал проект электрогитары, которую собираюсь сделать. Потом — обдумывал тюнинг своего нового мотоцикла и рассчитывал стоимость запчастей. Сегодня мне должны привезти новый планшетный компьютер, и, конечно же, первым делом нужно разобраться во всех его функциях. А послезавтра я уезжаю в командировку, так что вряд ли у меня получится написать качественный текст за один день. Уж лучше я по приезде спокойно возьмусь за дело, чтобы удивить тебя превосходным материалом, который ты потом будешь цитировать друзьям...

А, СТОП! Сообщили, что моя командировка отменилась, так что, волей-неволей, придется заняться текстом. Только вот, прежде чем приступать, пойду налью себе чаю. И, кстати, загляну в сидящую по соседству редакцию журнала "Популярная механика": говорят, они научили механического кота перерабатывать жеваную бумагу в гашиш — когда я еще увижу что-либо подобное?

Не торопись из всего вышеизложенного делать вывод, что я — обычный лентяй и прожектер. Напротив, я обожаю работать. Причем до такой степени, что мои близкие иногда жалуются, что вспоминают о моем существовании только по статусу "Готов поболтать" в ICQ, так как я торчу в редакции с утра до ночи. Для меня чрезвычайно важен результат моей работы, равно как и признание окружающих. Но почему же, черт возьми, мне так сложно взяться даже за очень интересный проект и методично довести его до конца? Почему вместо работы я читаю френдленту в Facebook, хотя знаю, что упускаю время? Зачем мне эти круглосуточные бдения перед компьютером накануне сдачи номера, подкрепляемые красноречивыми взглядами главного редактора?

Если тебе знакомы описанные ситуации, и ты частенько мучаешься подобными вопросами, поздравляю: похоже, нас с тобой настигло явление, которому современные психологи дали определение "бич XXI века". "Прокрастинация" — этим диким словом определяют склонность человека откладывать на потом важные или неприятные дела, занимая время мелочной суетой. Отличие прокрастинации от обычной лени в том, что лентяй наслаждается жизнью, а прокрастинатор — мучается.

Опубликованных исследований, посвященных этой проблеме с таким неуклюжим названием, хватит на добрую библиотеку. Поэтому я не буду долго и нудно рассказывать о них в сотый раз, а предлагаю тебе пройти разработанный в Men's Health тест и выяснить: насколько ты склонен к прокрастинации?

СТРАДАЕШЬ ЛИ ТЫ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ?

Отвечай на вопросы быстро, не пытаясь понять логику теста и вычислить приятный тебе результат. Ставь галочки, а как подсчитать результат — читай в конце теста.

ВОПРОС 1:

Сколько времени ты обычно тратишь на принятие решения?

А) Я всегда долго сомневаюсь, нервничаю и, в итоге, сделав выбор, потом долго сомневаюсь, то ли я выбрал ☐

Б) Рассматриваю возможные варианты и достаточно быстро вычисляю наиболее подходящий ☐

В) Зависит от значимости решения — бывает, что процесс затягивается ☐

ВОПРОС 2:

Часто ли ты испытываешь чувство тревоги по поводу и без? Беспокоит ли тебя кризис в Китае, будущее твоих детей, предстоящая поездка на море? Думаешь ли ты об автомобильных авариях, садясь за руль?

А) Бывает иногда, но не систематически ☐

Б) Да, и в последнее время это случается все чаще ☐

В) Что я, параноик? Нет, конечно ☐

ВОПРОС 3:

Как быстро ты приступаешь к работе после получения задания?

А) Тут же и приступаю. Дело — прежде всего ☐

Б) Я прикидываю, сколько времени осталось до срока сдачи, собираюсь с мыслями, дожидаюсь вдохновения и начинаю работать ☐

В) Обычно ближе к часу икс ☐

ВОПРОС 4:

Сколько процентов порученных тебе дел (в том числе, порученных самим собой) ты выполняешь в срок?

А) 50–75 ☐

Б) 75–100 ☐

В) Меньше 50 ☐

ВОПРОС 5:

Представь: тебе нужно позвонить высокопоставленному человеку, чтобы договориться с ним о деловой встрече. Твои действия?

А) Позвоню сразу, чтобы побыстрее покончить с таким щекотливым делом ☐

Б) Буду долго собираться с духом, переделаю все дела и, когда, наконец, решусь, то положу трубку после третьего гудка ☐

В) Отрепетирую предстоящий разговор пару раз, выпью чашку чая и позвоню ☐

ВОПРОС 6:

Часто ли, выполняя работу с четко поставленными сроками, ты отвлекаешься на что-то другое, а потом делаешь все броском, но с потерей качества?

А) Я организованный человек, и со мной такого не случается ☐

Б) Редко, но бывает — когда работа уж совсем неприятная ☐

В) Да я всю жизнь так и работаю ☐

ВОПРОС 7:

Как часто не выполненные тобой обязанности приводили к серьезным неприятностям?

А) Никогда! Я в лепешку разобьюсь, но все сделаю ☐

Б) Частенько бывает, и я всякий раз сгораю со стыда, но ничего не могу с собой поделать ☐

В) Пару раз в жизни и по серьезным причинам — когда я сваливался с гриппом и попадал в аварию ☐

ВОПРОС 8:

Представь: твои любимые бывшие одноклассники устраивали встречу, а ты не пошел. Что могло остановить тебя?

А) Я был за границей, и не было никакой возможности поменять билет ☐

Б) А зачем мне с ними встречаться? Похвастаться-то мне нечем ☐

в) В этот день с утра я получил задание, и его следовало выполнить к следующему утру, не позже..... ☐

ВОПРОС 9:

Представь, например, что твое хобби — фотографировать обнаженных девиц. Друзья настойчиво советуют послать некоторые работы на фотоконкурс. Каковы твои действия?

а) Почему нет? Конечно, отправлю целую пачку, и пусть судьи разбираются, что именно им понравится..... ☐

б) Посоветуюсь с друзьями, отберу наиболее качественные и отправлю..... ☐

в) Нет, для конкурса эти фотки слабоваты. Пересниму-ка я всю сессию и тогда отправлю. Ах, черт! Пока я думал, конкурс уже закончился! ..... ☐

11 ЗАПОВЕДЕЙ БОРЦА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Конечно, с самим собой справишься только ты сам. И какие пути ты для этого найдешь — тебе виднее. Психолог Виктор Пономаренко даст лишь несколько общих советов:

1 Самое главное — признать, что прокрастинация прочно обосновалась в твоей жизни. Прекращай списывать свои неудачи на обстоятельства, которые мешают тебе выполнить то или иное дело. Как только ты обозначишь врага самому себе, бороться с ним будет гораздо проще.

2 Забудь идею жить по строгому распорядку дня. Прокрастинация — психологическая проблема, а такие давлением не решаются. Однако список дел, которые ты должен выполнить в течение дня, как минимум, поможет тебе расставить приоритеты и не потеряться во времени. Только будь реалистом, вноси в этот список только то, что реально сможешь успеть сделать качественно и в срок.

3 Получив от шефа большое задание, не спеши хвататься за голову и кричать, что оно невыполнимо. Разложи его на несколько частей. Выполни сначала самое простое, а потом берись за сложное. В этом случае тебя будет подбадривать уже готовая часть работы. Поезд тяжело только столкнуть с места, а дальше он покатится с нарастающей скоростью.

4 Забудь слово “надо”. Убеждай себя: “Я хочу сделать ...” Такая формулировка больше вдохновляет на деятельность, так как дело перестает быть навязанным извне, а фактически является твоим выбором.

5 Следи за собой. Думай, анализируй свои действия. Почему ты уже полтора часа ковыряешься в интернете, вместо того чтобы позвонить важному человеку? Ты его боишься? Почему? Каков самый плохой вариант развития событий? Может, даже этот вариант — не катастрофа?

6 Завязывай с перфекционизмом. Боязнь ошибиться в выполнении порученного тебе дела приведет к тому, что ты его вообще не сделаешь. Любые значительные жизненные свершения состоят из мелких шагов и множества ошибок, а ты — нормальный человек, который имеет на них право.

7 Совершив ошибку, не впадай в депрессию. Признай (и признайся другим), что промахнулся, немного погорюй, придумай, как в дальнейшем не допускать такого, — и вперед, к победам.

8 Не иди на поводу у коллектива. Если твои коллеги — отъявленные лоботрясы, это совершенно не значит, что ты должен, чтобы не прослыть белой вороной, вместо работы полдня слушать байки из армейского прошлого одного из коллег и сооружать вместе со всеми пугало из надувной женщины. Иногда можно повалять дурака, но ведь у тебя есть и куда более интересные занятия.

9 Хвали себя за любое сделанное дело. Гордись собой. “Ай да Пушкин, ай да сукин сын!” Помнишь?

10 Если буквально разбил паралич и нет никаких душевных сил делать дела — ок, отвлекись. Но сделай что-нибудь реально интересное и полезное. Почитай книгу, закажи билеты в Таиланд, как давно уже собирался, или просто поотжимайся — сил прибавится.

11 Мелкое неприятное дело проще сделать с разбегу, не раздумывая. Это тебе любой черноморский пацан скажет: если затормозишь на краю обрыва и задумаешься, не прыгнешь в воду никогда.

КТО ВИНОВАТ

Прокрастинация может быть следствием многих причин. Вот несколько распространенных.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Жесткий и деспотичный отец еще в детстве подавил в тебе способность управлять своими действиями и принимать решения. Он постоянно твердил, что у такого безрукого дуболома, как ты, никогда ничего не получится. Или же папа с мамой души не чаяли в своем дитятке и, чтобы оно не напрягало лишний раз ручки и мозг, стремились делать все за тебя.

СВОЕОБРАЗНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ

Ты уверен, что добьешься наилучшего результата, только выполнив работу в последний момент, дождавшись всплеска адреналина в экстремальных условиях, когда нужно сделать за несколько часов то, на что обычно уходит неделя. И даже обилие провалов тебя не может в этом разубедить. Или же ты долго ждешь вдохновения, и кто виноват, что муза посещает тебя, когда все сроки почти прошли?

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Эта черта также родом из детства: родители обязали тебя быть уверенным, что средний результат — это для лузеров. У тебя все должно получаться только превосходно, а без этого ты никому не будешь нужен.

НЕЯСНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Твой босс не обозначил тебе маяков, по которым нужно ориентироваться в работе, а ты слишком нерешителен, чтобы определить их самостоятельно. Или просто у тебя нет такой возможности.

БОЯЗНЬ НЕПРИЯТНЫХ ИЗВЕСТИЙ

Может быть, ты — жертва генерализированного тревожного расстройства — явления, которое психологи открыли относительно недавно. Иногда человеческий мозг просто не справляется с потоком сообщений о проблемах, которые он сам не в силах исправить (“Взрыв в Ираке!”, “Кризис в Греции!”, “Во Владивостоке пропал ребенок!”, “Рубль опять упал, мы все умрем!”), в черепной коробке раскручивается панический маховик. Ты начинаешь тревожиться по любому поводу, впадаешь в ступор и не можешь ничего делать. Выключи радио.

ВОПРОС 10:

Как родители поощряли твои успехи в учебе?

А) Хвалили и каждый раз покупали мне что-нибудь вкусное. До сих пор не могу избавиться от лишних килограммов ☐

Б) Они не считали это успехами. Я был отличником, но отец все равно постоянно твердил, что мне нужно учиться лучше и больше ☐

В) Родителям были безразличны мои успехи — они и дневник-то мой ни разу не видели ☐

ВОПРОС 11:

Ты можешь четко сформулировать свои жизненные цели?

А) Они, безусловно, есть, но я не упираюсь в них рогом: если обстоятельства меняются, меняю и цели ☐

Б) Конечно! И некоторых я уже достиг, а остальные — не за горами ☐

В) Не знаю, что и сказать. Вроде есть, но определить их сложно ☐

ВОПРОС 12:

Кажется ли тебе, что ты взвалил на себя слишком много работы, забот по дому и планов на будущее?

А) Нет, решение множества дел и вопросов — это моя стихия ☐

Б) Ну, может быть, слегка побольше, чем нужно, но пока вполне терпимо ☐

В) Да, я уже изнемогаю, честно говоря. Хочется все бросить ☐

ВОПРОС 13:

Какие мысли скорее наводят на тебя меланхолию?

А) Политическая обстановка в стране принимает ужасающие формы ☐

Б) Эх, сколько возможностей я в свое время упустил! Сейчас лежал бы на яхте в Средиземном море и пил бы мохито ☐

В) Какие-то события в личной жизни. Например, недавно у моего кота обнаружили свищ, и беднягу пришлось усыпить ☐

ВОПРОС 14:

На какой из тренингов ты бы записался с большим интересом?

А) "Механизмы финансовой стабилизации предприятия" ☐

Б) "Решаем проблемы в отношениях с детьми" ☐

В) "Победи неуверенность в себе" ☐

ЛЕГЕНДА

1.	А 3 ☐	Б 1 ☐	В 2 ☐
2.	А 2 ☐	Б 3 ☐	В 1 ☐
3.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
4.	А 2 ☐	Б 1 ☐	В 3 ☐
5.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
6.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
7.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
8.	А 2 ☐	Б 3 ☐	В 1 ☐
9.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
10.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
11.	А 2 ☐	Б 1 ☐	В 3 ☐
12.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐
13.	А 1 ☐	Б 3 ☐	В 2 ☐
14.	А 1 ☐	Б 2 ☐	В 3 ☐

Сложи баллы за выбранные тобой ответы и, в соответствии с получившейся суммой, прочитай свой результат.

ОТ 14 ДО 20 БАЛЛОВ

Похоже, ты железный человек, и прокрастинация тебе абсолютно не свойственна. Но твое состояние можно описать и другими словами: ты измученный работой зануда и педант. Имей в виду, что порой имеет смысл отложить дело, отвлечься на что-то еще — чтобы вернуться к работе со свежим взглядом и новой идеей решения проблемы. Ну или просто передохнуть — для повышения все той же работоспособности и сбережения здоровья. (Вариант, что ты успеваешь все, потому что все делаешь спустя рукава, тяп-ляп, мы вообще не рассматриваем — такие люди не читают Men's Health).

ОТ 21 ДО 32 БАЛЛОВ

Тебе везет: ты умудряешься распределять время так, чтобы его хватало и на работу, которую, судя по всему, ты обожаешь, и на хобби, и на дуракаваляние в соцсетях. Или же ты умеешь ловко делегировать свои обязанности коллегам по работе? Немного прокрастинации никому не помешает, но хватит уже: отложи этот текст и займись работой.

ОТ 33 ДО 42 БАЛЛОВ

Прокрастинация плотно обосновалась в твоей жизни — пора с этим что-то делать. Ведь пока ты в панике поздним вечером ликвидируешь аврал, ту симпатичную сотрудницу из цеха горячего литья пригласит в кино более собранный коллега. И если ты все-таки хочешь взять самого себя под контроль, срочно изучи "11 заповедей борца с прокрастинацией" на стр. 133. ■

ГЛАЗА ОТЦА

Как ты понял, многие причины прокрастинации родом из детства. Если не хочешь вырастить унылый овощ, срывающий дедлайны, — делай так.

- Воспитывай в ребенке самостоятельность. Как можно реже говори ему "Брось!", "Дай, я сам", "Поставь немедленно, надорвешься!".
- Чем больше вещей ты будешь делать за него, тем сложнее ребенку будет в будущем адаптироваться к взрослой жизни и принимать самостоятельные решения.
- Выдели ребенку домашние дела, которыми будет заниматься только он. Например, ежедневно заправлять свою постель и убирать игрушки. Или уступи его просьбам и купи домашнее животное, но при условии, что он сам будет ухаживать за питомцем. Объясни малышу, что он, как сказал классик, "в ответе за тех, кого приручил". Обращай его внимание, когда собака мучается от того, что ребенок с ней не погулял.
- Занятия в кружке авиамоделирования, в футбольной секции или в студии бальных танцев — отличный способ побороть детскую лень и приучить ребенка к организованности.
- Будь примером для своего ребенка. Вряд ли твое чадо вырастет высокоорганизованной личностью, наблюдая, как папа с проклятиями разыскивает галстук в переполненном шкафу, где не может убраться уже которую неделю.
- Хвали его за достижения, даже если это пластилиновый комочек с палочками, который он выдает за скульптуру Железного человека.

ИМПАЗА®

ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В КОРНЕ

Лекарственный препарат «Импаза» создан специально для лечения нарушения потенции. Регулярный прием помогает мужчинам восстановить сексуальные возможности и вернуть уверенность в своей силе!

Узнайте больше по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, 681-93-00
или на сайте www.impaza.ru

materia medica
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рег. уд. № 00374/01 Реклама

ФОТО: PICDESK

www.mhealth.ru МН

ОТНОШЕНИЯ

А поговорить?

Что бы там ни советовали сексологи и семейные психологи, а разговаривать с женщиной о сексе тяжело. И неловко. И нет гарантии, что она ответит тебе правдиво. Так что мы использовали служебное положение: основали журнал Women's Health, набрали в него одних только девушек и дали им служебное задание — ответить нам наконец на проклятые вопросы. Честно и без утайки.

ТЕКСТ: WOMEN'S HEALTH

АЛЕКСЕЙ ЗИМИН, MH

ДЛЯ МНОГИХ МУЖИКОВ “СПУСКОВЫМ КРЮЧКОМ” СЕКСУАЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ МОГУТ СТАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЧЕРТЫ ВО ВНЕШНОСТИ ЖЕНЩИНЫ: КТО-ТО ОХОЧ ДО ЖЕНСКИХ НОЖЕК, КОГО-ТО ВОЗБУЖДАЮТ КОСТОЧКИ НА БЕДРАХ. А КАКИЕ У ВАС ТРИГГЕРЫ? ЧТО КОНКРЕТНЫХ РЕДАКТОРОВ WH ВОЗБУЖДАЕТ В МУЖЧИНЕ (ТАТУИРОВКА, БОЛЬШОЙ НОС, БОРОДА, ДЛИННЫЕ ПАЛЬЦЫ, ОЧКИ С ДИОПТРИЯМИ)?

● **РИТА ТОМАС, ФОТОРЕДАКТОР WH:** Зависит от миллиона субъективных обстоятельств. Скажем, когда я была юным готом, мне нравились бледные, худые длинноволосые мальчики. Сейчас же, кажется, проступила детская любовь к “Двум капитанам” и всевозможным полярникам, как следствие — лицо мужчины без бороды или хотя бы трехдневной щетины кажется мне безвольным.

● **МАРИЯ ТРОИЦКАЯ, ГЛАВРЕД WH:** Определенно есть. Хотелось бы в утешение сказать, что это немытое тело и длинный ноготь на мизинце, но нет. В моем случае это длинные пальцы, породистое лицо и, прости, подтянутая задница.

● **ЕЛЕНА СТРЕЛЬЦОВА, ПРАКТИКАНТ WH:** Красивые длинные пальцы рук, накачанные икры и аппетитная попа.

● **НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА WH:** Все стандартно: высокий брюнет с накачанной спиной и упругим задом. А вот у моей подруги фетиш — белые носки. Как их видит, не может устоять.

● **МАЙЯ БЕЛОГЛИНСКАЯ:** Да-да, когда-то думала, что это вполне конкретные вещи: в моем случае кудрявые светлые волосы, улыбка с ямочками и определенная манера говорить. Но у человека, с которым просыпаюсь и засыпаю, волосы не светлые и не кудрявые, и вообще до встречи с ним мне нравились мужчины другого типа. Главное, как я себя ощущаю рядом с ним. И что это именно он, а не какой-то там кучерявый блондин. Ну и пускай это наивно.

АНТОН ИВАНОВ, MH

Почему проще рассказать о том, что вам не понравилось в сексе, ста подругам, чем одному партнеру?

● **АНАСТАСИЯ МАРКИНА, РЕДАКТОР WH:** Бывают такие “девушки-радио”. Эти просто любят РАССКАЗЫВАТЬ: как сходила в зоопарк (и там был мимимишный лев), поела суши, не дай бог, почитала книгу (и имеет сказать), поспала с мужиком (и ей там что-то не понравилось). Им важен сам процесс, а не результат. Но с мужчинами даже такой девушке приходится ограничивать темы “радиопередач”: сболтнешь что-то о сексе — придется разбираться с его реакцией. Нет-нет, с ним лучше про новую надпись на соседнем заборе.

● **МАЙЯ БЕЛОГЛИНСКАЯ, РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ WH:** Потому что с подругой нельзя перейти от теории к практике, а с тобой — можно. Проще показать тебе, как надо, чем подбирать слова и объяснять.

● **АННА КИРЕЕВА, РЕДАКТОР WH:** Разговор об интимных проблемах с мужчиной обязывает тщательно подбирать синонимы к словам, у которых нет цензурных эквивалентов, чувствовать себя глупо и вообще — испортить вечер. То ли дело с подругами: выкладываешь все самое жуткое как очень смешное, не боясь кого-то обидеть и тронуть за живое. Еще Фрейд учил: посмеяться — лучший способ справиться с проблемой. А ты не Фрейд, ты иронии не потерпишь.

АРТЕМ БЕТЕВ, MH

Дает ли мужчине бонусы в постели тщательный грумминг промежности — мошонка “под Котовского”, аккуратно выбритый треугольник на лобке? Или достаточно раз в неделю сбривать избыточную растительность триммером? Или можно вообще ничего не делать?

● **РИТА ТОМАС:** Триммер или бритва — вопрос личного аккуратизма и девичьей склонности к педофилии. Я — за триммер. Настоящий полярник не стал бы брить мошонку налысо!

● **АННА КИРЕЕВА:** Отплевываться от седых кудрей во время минета неэротично, так что я всегда рада видеть ухоженную промежность. Только, пожалуйста, никаких тигров на лобке — хватит аккуратной прически, длина которой позволяет разглядеть член.

● **ЕЛЕНА СТРЕЛЬЦОВА:** Экземпляры с мошонкой “под Котовского” кажутся мне отнюдь не мужественными (будто у мальчика еще половое созревание не началось), и делать с такими что-то “по-взрослому” точно не хочется. А вот эффект легкой небритости — то, что нужно.

ДМИТРИЙ СИРОТКИН, МН

Несколько знакомых мужиков жаловались, что подруги спят и видят, как бы отыметь их с помощью страпона. Один даже уступил натиску своей девушки, и теперь пацаны с ним не здороваются. Интересно, откуда у некоторых женщин берется подобная страсть и как ей противостоять? И меняется ли после подобной процедуры отношение женщины к своему партнеру?

● **РИТА ТОМАС:** Волею судеб изучила этот вопрос в отношениях с одним мужчиной, вполне вписывавшимся в образ мачо. Правда, он сам настаивал именно на том, чтобы я его “отымела”. Ну, отымела. Отношения не изменились. Приятно, что человек не стесняется признавать свои желания. Казус произошел со следующим бойфрендом, который начал орать, дергаться и обзывать меня извращенкой уже в тот момент, когда мои пальцы оказались чуть дальше мошонки. Чем, надо сказать, меня насторожил. Так что вы сами, ребята, определитесь!

● **АННА КИРЕЕВА:** Любой девушке интересно примерить роль мужчины: понять, каково это — орудовать членом, доминировать, чувствовать свою власть. Не болит ли у мужчин спина после сотни-другой фрикций в обычном сексе? Вероятно, есть и такие дамы, для которых страпон не инструмент познания, а способ показать конкретному мужчине, как дела надо делать.

АНТОН ИВАНОВ, МН

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОК НАУЧИТЬСЯ В СЕКСЕ БОЛЬШЕМУ, ЧЕМ МУЖЧИНА. ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ЛЮБОВНИЦЕЙ В ЕГО ЖИЗНИ? ПОЧЕМУ НИКТО ИЗ МОИХ ЗНАКОМЫХ НЕ УЧИТСЯ ДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ МИНЕТ И НЕ ТРЕНИРУЕТ МЫШЦЫ ВЛАГАЛИЩА?

● **ЕКАТЕРИНА ЧЕРКАШИНА, КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР WH:** Это как с курсами кройки и шитья — все собираюсь, и никак. Лень, некогда, перешивать не буду, куплю новое. В общем, черт его знает. Но если не нравится со мной — скажи. Купи подарочный сертификат на курсы “Умная вагина”. Посмотрим, как я на это отреагирую.

● **АННА КИРЕЕВА:** Ты бы, наверное, тоже не утруждал себя учебой в университете, если бы работодатели не просили показать диплом. Так и женщины: пока твоя эрекция бесперебойна, а сам ты не кривишься в момент эякуляции, мы думаем, что секс с нами прекрасен и вообще — гораздо лучше, чем с остальными.

● **ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА, ШЕФ-РЕДАКТОР WH:** Потому что они самонадеянные дуры.

● **МАЙЯ БЕЛОГЛИНСКАЯ:** Получается, что вы рассказываете друзьям, как вас имеют и куда? Думала, этим страдают только девушки. Может быть, это месть всем мужчинам мира за сексуальные домогательства, которым подверглась бедная дама? А женской страсти лучше не противостоять — отдайся по-хорошему, она успокоится, и заживете вы мирно и дружно.

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, МН

Мы никогда не узнаем, что такое двойное проникновение. Каково это — с вашей стороны? Или завидовать нечему? Или никто не пробовал и даже не хочет попробовать?

● **АННА КИРЕЕВА:** Большинство девушек тоже никогда не узнают, что такое двойное проникновение: и одного-то приличного мужчину для секса ищешь годами, а сразу двух, да готовых к экспериментам, да не стесняющихся друг друга, да вызывающих доверие… А вообще я склонна следовать совету порногуру Саши Грей, которая не рекомендует практиковать что-то подобное в домашних условиях. Актрис, мол, перед жаркой сценой с двойным проникновением часами готовят (массируют где надо, разогревают и проч.) — иначе после веселья можно стать любимой клиенткой проктолога.

● **РИТА ТОМАС:** В одном из журналов, где я работала, мы делали специальный номер про порно. Журнал был, в общем, совсем не об этом — так что можете себе представить вал писем благодарных читательниц. Одна из них особенно возмущалась как раз пунктом о двойном проникновении. “Это ужасно! — писала она капслоком. — О чем вы вообще думаете, когда публикуете фотографию, иллюстрирующую этот пункт?! Посмотрите на эту несчастную женщину! Она улыбается, но разве вы не видите слез в ее глазах?! ЕЙ ЖЕ БОЛЬНО!!!”

● **ЕКАТЕРИНА ЧЕРКАШИНА:** Задумывалась над этим. В смысле, как это возможно технически. Не подерутся ли “проникатели” — кому куда… В этом ключе, короче. Если когда и попробую, то с незнакомыми мужиками.

АНТОН ИВАНОВ, МН

Женщина, испытавшая оргазм, — лучший итог секса для мужчины. Почему во время секса некоторые из вас так стараются изобразить то, что хочет видеть мужчина, хотя все, что от вас требуется, — это делать то, что приятно вам? Чем имитировать оргазм, не проще ли научиться его получать с мужчиной и без него?

● **РИТА ТОМАС:** Женщины порой не могут кончить именно потому, что чувствуют: должны кончить, чтобы не разочаровать мужчину. Не могут достаточно расслабиться из-за того, что исполняют задание. Думают, что будут выглядеть глупо во время оргазма. Боятся издать какой-нибудь неприличный звук. Женский оргазм пуглив, как сурикат. В твоих же силах женщину растормошить и разбудить в ней какого-нибудь более сексуального зверя. А если ты, отработав стандартную программу и не успев выйти из нее, уже нависаешь с вопросом “Ты кончила?” — жди только вежливых ответов и не задумывайся.

● **ЕЛЕНА СТРЕЛЬЦОВА:** Единичные случаи имитации допускаю, если мне вовсе не до радостей секса, но своего глубокоуважаемого партнера расстраивать не хочется.

● **АННА КИРЕЕВА:** Нам слишком долго навязывали мысль, что секс — это нечто, сулящее райские наслаждения, поэтому вдруг взять и признаться, что иногда вся эта возня мало трогает меня, сложно даже самой себе.

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, МН

ЕСТЬ ЛИ У ЖЕНЩИН ТАКОЕ “НЕТ”, КОТОРОЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗНАЧИТ “НЕТ”? НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ Я НЕ ЗАХОЧУ, ЧТОБЫ ОБО МНЕ ПОТОМ ГОВОРИЛИ: “ЕМУ ПРОЩЕ ДАТЬ, ЧЕМ ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАЕШЬ”.

● **НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА:** У меня есть свое внутреннее “нет”, но оно может меняться от “да” до “наверное”. У меня очень гибкий характер.

● **РИТА ТОМАС:** Черт его знает. Иногда, даже если барышня пинает тебя ногами и царапается, это значит примерно “А ты уговори меня, детка!”. Однако же именно твердо сказанное и к тому же не раз повторенное “нет” часто действительно, как ни странно, означает “нет”. Прости.

● **ЮЛИЯ ЛЫГИНА, РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ WH:** Настоящее “нет” — когда женщина уже спит.

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Какого сексуального опыта недостает большинству девушек, чтобы считать себя дико подкованными в этой теме?

● **ЕЛЕНА СТРЕЛЬЦОВА:** На вкус и цвет все фломастеры разные: для кого-то секс в туалете ресторана — предел мечтаний, а кому-то и стрипон наскучил. Мне первым пришел в голову секс с девушкой, но чтобы прям секс, а не просто поцелуи-прелюдии. Во-первых, необычный сексуальный опыт, во-вторых, увидишь саму себя, так сказать, со стороны, может, даже узнаешь про женский организм что-то новое.

● **ЕКАТЕРИНА ЧЕРКАШИНА:** Как раз двойного проникновения, мне кажется. Или даже нет — тройного!

● **АННА КИРЕЕВА:** Двойного проникновения, однозначно. По мне, так для общего развития каждая леди должна попробовать секс втроем, анальный секс и что-нибудь ролевое. Большинству этого достаточно, чтобы снисходительно смотреть на своих детей хотя бы первые 18 лет и слыть прекрасными рассказчицами.

● **МАРИЯ ТРОИЦКАЯ:** Э-э-э... Двойного проникновения?

● **НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА:** Надо самой научиться получать удовольствие от секса и знать, что тебе нравится делать, как и с кем.

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

Если мне оторвет член (мало ли, в аварию попаду), ты, конечно, скажешь, что останешься со мной. Сначала мы будем пытаться экспериментировать с пальцами, языками и фаллоимитаторами, года через три я обнаружу, что ты завела любовника, а через пять мы расстанемся злейшими врагами. Не лучше ли расстаться сразу после ампутации?

● **МАЙЯ БЕЛОГЛИНСКАЯ:** Ну и как ты себе это представляешь? Тебя выписывают из больницы, у тебя больше нет члена, ты собираешь вещи и уходишь такой жалкий, без члена, но с чемоданом. Ну нет, я этого не переживу. Поэтому будем надеяться, что при таком раскладе ты просто не выживешь в той самой аварии.

● **МАРИЯ ТРОИЦКАЯ:** Может быть, и лучше. Давай поговорим об этом, когда тебе реально оторвет член?

● **АННА КИРЕЕВА:** Наивно думать, что наша совместная жизнь держится на твоем члене. Когда-то он действительно сыграл цементирующую роль, но спустя несколько месяцев близких отношений я привязалась и к тебе, мужик. Член никогда не пошутит удачно, не свозит в круиз и не погуляет с ребенком, а счастье девушки во многом складывается из этих мелочей. До тех пор пока шутит, обнимает и ублажает любимый мужчина (пусть даже без члена), у пары есть будущее. Насколько безоблачным оно будет, зависит только от тебя: хочешь расстаться злейшими врагами — давай, лови меня на интрижках; хочешь в старости иметь рядом человека, с которым можно поржать над носком в трусах, — просто не начинай убеждать меня, что без члена не прожить.

● **НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА:** Я считаю так: сдавайте свою сперму на хранение. Аварии, экология, вирусы... А так сдал, пока молодой, и живешь спокойно. Ведь без члена мы, может, и продержимся, а вот без ребенка нет.

● **ЕКАТЕРИНА ЧЕРКАШИНА:** Вот уберечь от этого выбора я и молю боженьку каждую ночь. ■

ПРИМЕЧАНИЕ WH: Мы тоже не остались в долгу и ответили девушкам на их проклятые вопросы. Что это были за вопросы и как мы выкрутились — читай украдкой в декабрьском выпуске Women's Health.

ОРГАНИЗМ

ПРЯМО В ЯБЛОЧКО

История одного американца, который мог лишиться глаза, но катастрофы удалось избежать.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, ФОТО: CRAIG CUTLER

И

Искорка блуждающая и слабая. Она маячит в верхнем левом углу моего поля зрения, пока я поднимаюсь по темному лестничному пролету. Раньше не обратил бы на нее внимания, но не сейчас. Не после того, что случилось три года назад.

Тогда я встретил приятеля с его новой собакой, щенком питбуля. "Кинь ему поводок и подними! — веселился Руди. — Он не отпускает!" Я поднял собаку: она мертвой хваткой вцепилась зубами в поводок, тушка извивалась, как щука на крючке. Но Руди ошибся — щенок отпустил. Мой кулак дернулся вверх, и я заехал большим пальцем точно себе в левый глаз.

Через минуту на фоне безоблачного неба зароились мушки и пролетали там весь день. Ночью я раза три вскакивал, включал свет, чтобы посмотреть, — они все плавали. В общем, рано утром я начал обзванивать специалистов.

Врач, который меня принял, исследовал поврежденный глаз с помощью какого-то светового прибора, яркого, как сварочный аппарат. Хорошие новости: моя сетчатка — светочувствительная внутренняя оболочка глаза (это она переводит изображение в нервные импульсы, которые "видит" мозг), — без видимых повреждений. Не очень хорошие новости: от удара в стекловидном теле глаза (студнеобразном веществе, заполняющем почти все внутреннее пространство этого органа) появились частички крови и тканей. И "мушки" — тени, которые эти частички отбрасывают на сетчатку. Чем ярче свет, тем явственнее эти тени.

Они выглядят, как похожие на облако сгустки, или как червяки, или как простые точки, которые можно принять за далекую стаю ворон. Медики называют их "плавающими помутнениями". Тогда доктор пожурил меня за неосторожность и отпустил, не прописав никакого лечения.

Такие помутнения появляются в конце концов у каждого — например, как неизбежные возрастные изменения. Обычно они не несут никакой угрозы. Обычно — но не всегда. Если "мушки", появившись однажды, настойчиво надоедают — вкупе со вспышками света или затемнениями по краям зоны видимости, — то это может быть сигналом, предупреждающим об отслоении сетчатки. И это уже серьезная история. Поскольку в сетчатке мало нервных окончаний, даже полное ее отслоение не вызывает боли. Вот почему новые (а главное, повторяющиеся) огоньки и туманности — это для тебя сигнал обратиться к врачу.

Эта вспышка на лестнице, случившаяся через три года после инцидента со щенком, меня не встревожила. Но на следующий день я увидел вторую. Затем по краю поля зрения поплыли жирные, закручивающиеся помутнения. К счастью, один мой товарищ, с которым мы ходим в бассейн, Дэн Недлер, — врач-офтальмолог. "Я не тыкал в глаз в этот раз, — сказал я ему. — Самое страшное, что было за последнее время, — это удар по носу". Дэн ответил, что, возможно, все в норме, но я должен позвонить, если что-то изменится.

Изменилось. На следующий после разговора день вспышки стали возникать каждый раз, когда я вращал глазами. И, что еще страшнее, глаз как будто задергивали непрозрачной занавеской — начиная с нижнего правого угла. К 10 вечера я уже почти ничего не видел в этой области. Дэн встретил меня в своем кабинете и довольно быстро обнаружил причину: разрыв в виде подковы на сетчатке. А "занавес" — это тень, падающая от разрыва.

"Хорошо, что мы сразу обнаружили его", — сообщил Дэн. Когда возникает такая прореха, в нее начинает "подтекать" жидкость из стекловидного тела, отслаивая сетчатку от сосудистой оболочки и лишая ее тем самым кровоснабжения. "Если вовремя не остановить этот процесс, глаз ослепнет", — резюмировал Дэн.

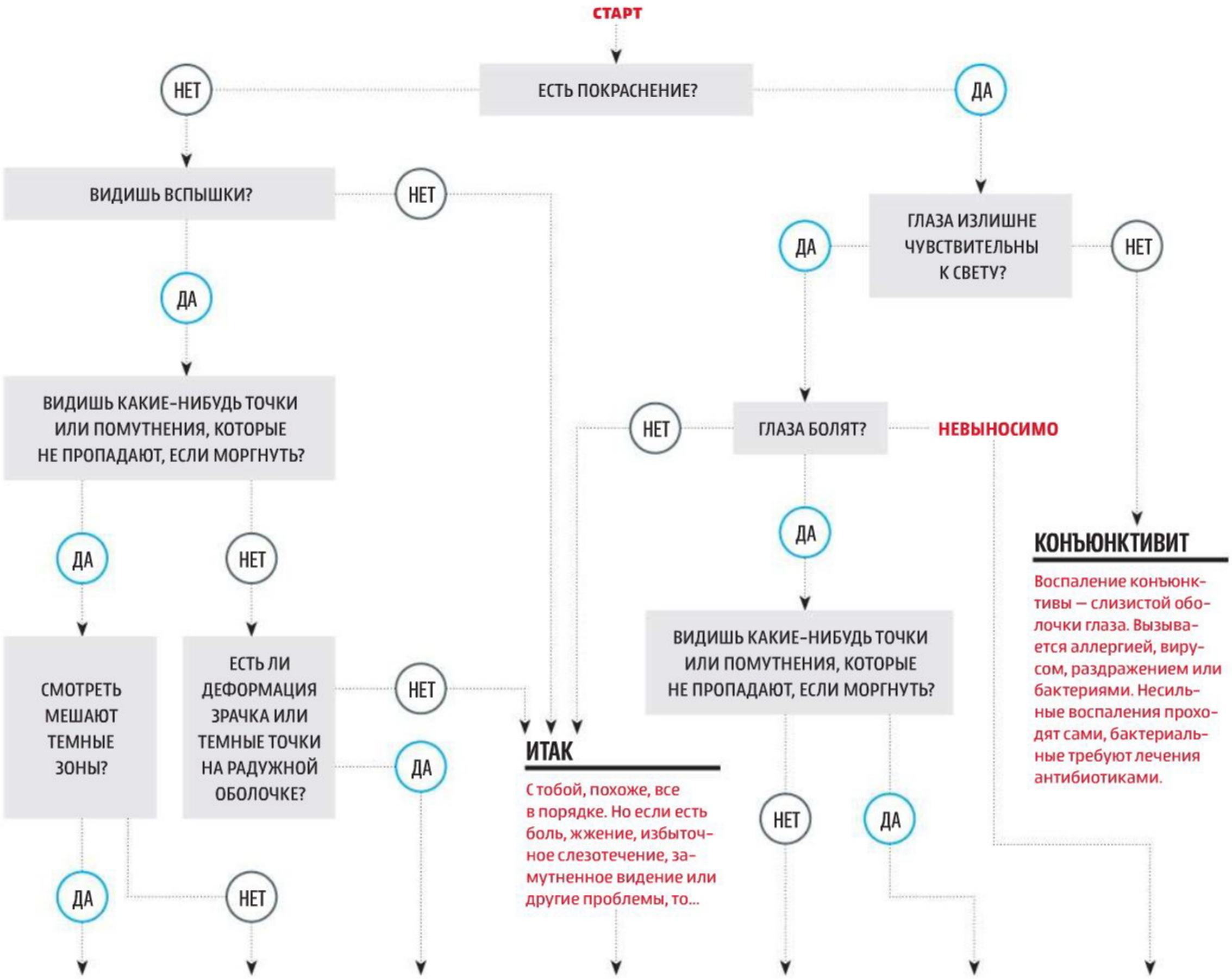
На следующий день я был у глазного хирурга.

Травма глаза — мужская проблема. Три четверти всех инцидентов такого рода — наша заслуга. Примерно половина всех травм настигает мужиков в возрасте от 18 до 45. Ну, ты понимаешь, — несчастные случаи, драки. Каждая седьмая глазная травма — результат участия в спортивных мероприятиях. Взять хотя бы баскетбол: растопыренные пальцы и пролетающие мимо локти — прямая угроза зрению.

"Любой летящий мяч может привести к тяжелым повреждениям глаза, — Генри Уайли, врач из Национального глазного института, говорит, в общем-то, очевидные вещи. — Но особенно страшны мячи небольшие, вроде тех, что для гольфа или тенниса. Всю силу удара они могут обрушить прями-

ТЕСТ

ЧТО С ГЛАЗОМ?



ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

Внезапные вспышки, помутнения, темные зоны в поле зрения — повод как можно быстрее посетить офтальмолога, иначе рискуешь ослепнуть. Риск столкнуться с отслоением повышается, если у тебя сильная близорукость, была травма глаза или кто-то в семье уже пережил подобное.

ОТСЛОЙКА СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА

Отслойка стекловидного тела сама по себе не представляет опасности для зрения и не требует лечения. Но она может привести к разрыву сетчатки. Вспышки в глазу или помутнения — сигнал немедленно бежать к врачу.

МЕЛАНОМА ГЛАЗА

Этот рак — часто бессимптомное заболевание. Коричневые точки или наросты на веке или в глазу — возможный тревожный сигнал. Чтобы не вляпаться в такое, носи солнцезащитные очки, особенно летом на море и зимой в солнечную погоду.

ПОСЕТИ ВРАЧА

Многие глазные заболевания могут протекать частично или полностью бессимптомно. Если заметил что-то, что не кажется нормальным, отправляйся к офтальмологу.

ЭРОЗИЯ РОГОВИЦЫ

Любые царапины на поверхности глаза могут привести к попаданию инфекции. Не три глаз, когда туда что-то попало, — наоборот, промой его водой и поморгай, чтобы избавиться от инородных частичек. Для поцарапанного глаза офтальмолог пропишет капли-антибиотики.

УВЕИТ

Увеит — это воспаление сосудистой оболочки глазного яблока. Иногда связанный с другими заболеваниями, он может появиться без предупреждения и стать серьезной угрозой для зрения. Немедленно обратись к врачу.

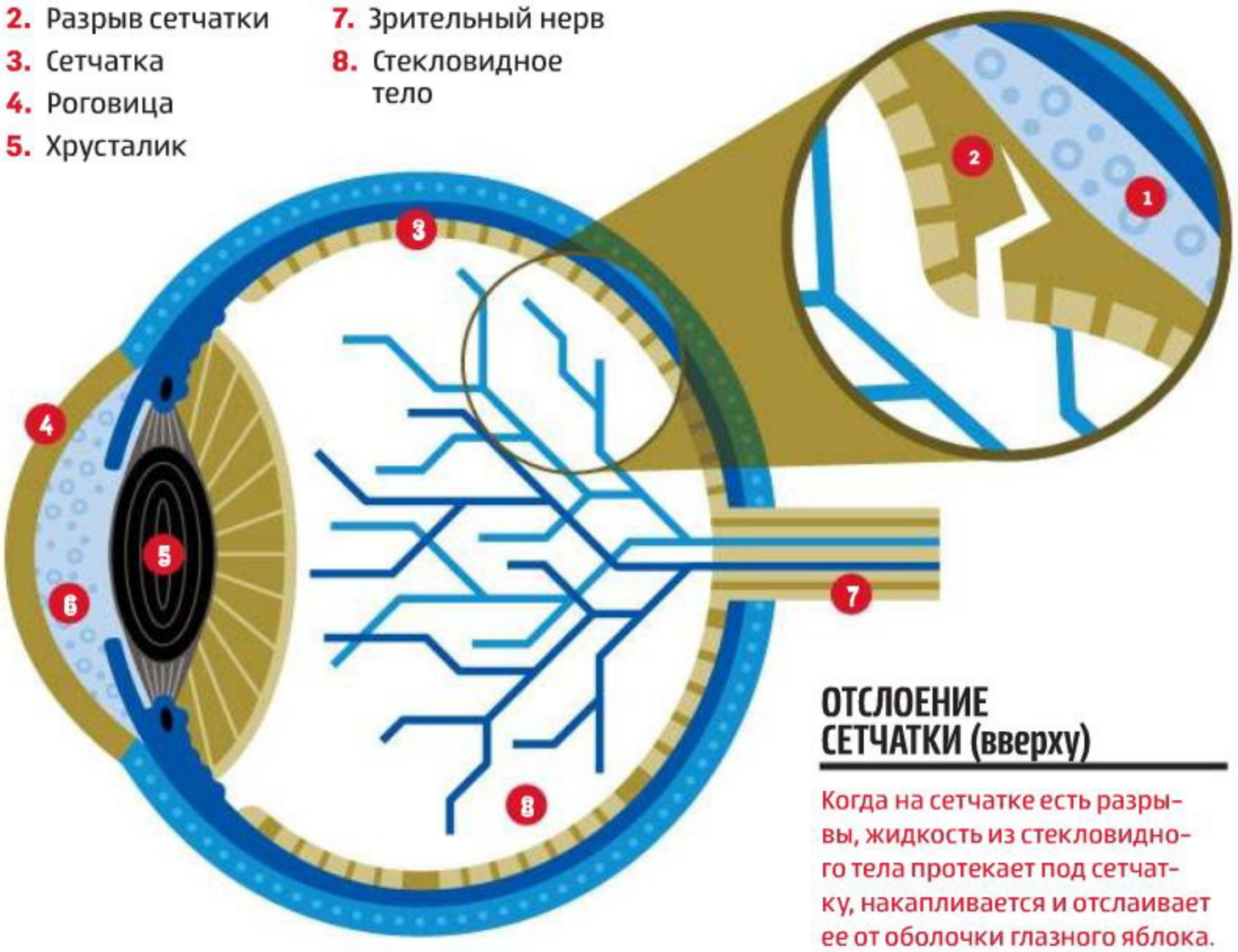
ЯЗВА РОГОВИЦЫ

Маленькая ранка или кусочек отмирающей ткани на роговице — типичное дело при бактериальных, вирусных или грибковых инфекциях. Нередко причиной становится неправильный уход за контактными линзами. Спать, не снимая их, или использовать плохой раствор значит напрашиваться на неприятности.

СМОТРИ ЧЕМ СМОТРИШЬ

Каждый твой глаз — это удивительно сложный комплекс. И даже крохотная травма может сильно ему навредить.

1. Просочившаяся жидкость
2. Разрыв сетчатки
3. Сетчатка
4. Роговица
5. Хрусталик
6. Внутриглазная жидкость
7. Зрительный нерв
8. Стекловидное тело



ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ (вверху)

Когда на сетчатке есть разрывы, жидкость из стекловидного тела протекает под сетчатку, накапливается и отслаивает ее от оболочки глазного яблока. В участки, которые отслоились, не поступает кровь. Если ничего не делать, они отмирают, а ты слепнешь.

ком на глазное яблоко. Скуловые кости вполне остановят баскетбольный мяч, но против пейнтбольного шарика они бессильны.

Или вот эластичный крепеж, например, для перевозки багажа на машине. "После разного рода пневматического оружия и пейнтбола, — говорит Уайли, — крепеж, возможно, главная вещь, которую офтальмологи хотели бы запретить раз и навсегда. Этот крючок на конце эластичного троса, сорвавшийся с места, куда ты его крепил, и летящий тебе в лицо — как раз достаточного размера, чтобы пробить глаз".

Эндрю Эллер, специалист глазного центра Университета Питтсбурга, подтвердил наличие у меня разрыва сетчатки в виде конской подковы и нашел еще один разрыв рядом — который, к счастью, пока не вызвал отслоения. Я рассказал ему давнюю историю с питбулем и спросил, может ли старая травма иметь отношение к моим сегодняшним проблемам.

"Возможно, что и нет, — ответил он. — Я думаю, что причина в возрастных изменениях (мне 47 лет — прим. авт.). Поначалу жидкость стекловидного тела чистая и клейкая, она прилеплена к сетчатке, когда мы рождаемся. Но с годами стекловидное тело может деформироваться и отставать от сетчатки". Вспышки света, которые я видел, были вызваны как раз вот этими механическими "рывками": сетчатка отвечала на это единственным доступным ей способом — проводя свет.

С ГОДАМИ СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬСЯ, ТЕРЯТЬ ОДНОРОДНОСТЬ И ОТСТАВАТЬ ОТ СЕТЧАТКИ

Когда стекловидное тело полностью отделится, вспышки прекращаются. Вопрос только в том, насколько велик будет к этому моменту причиненный ущерб. У многих это самое тело прилипает к сетчатке так же слабо, как записка на самоклеющейся бумажке к холодильнику. У других даже слабое его натяжение может оторвать частички, которые потом становятся замутнениями. И лишь у некоторых неудачников вроде меня отделение стекловидного тела — это процесс, похожий на отдирание скотча от обоев. Вместе с приличным куском самих обоев. То есть сетчатки.

Еще четверть века назад единственным возможным решением проблемы была операция, а после нее — пятидневное пребывание в стационаре. Сейчас все делается проще. Основная идея — вернуть сетчатку в исходное положение, а затем "заварить" разрывы, чтобы они больше не пропускали влагу. В моем случае все это называется "пневматическая ретинопексия" и "лазерная коагуляция". Или, как я придумал для простоты, газ и прижигание.

Шприцем Эллер вводит в центр моего глазного яблока чуть-чуть газа — гексафторида серы. Этот пузырек всосет азот из крови, увеличится вдвое и поднимется наверх (чтобы это точно случилось, мне нужно сохранять определенное положение головы: немного наклонить ее вправо и откинуть назад). Газ прижмет отслоившийся кусочек сетчатки к стенке, вытолкнет из-под него лишнюю жидкость и временно закроет разрывы. "Через 24 часа, — говорит Эллер, — вы вернетесь, и я заварю разрывы навсегда".

Процедура введения газа ничем особенным не отличается. Эллер дает мне антибиотик в каплях и говорит, что я могу смотреть телевизор, а читать и работать за компьютером не могу (оба эти занятия вызывают слишком много движений глаз). Когда я выхожу из клиники, маленький черный пузырек появляется в поле моего зрения, подпрыгивая при каждом шаге. Держусь высокомерно: голова задрана и скошена вправо.

Чувствую себя порнозвездой. Пузырек газа работает, как увеличительное стекло, и я посмеиваюсь каждый раз, когда расстегиваю ширинку, чтобы пописать.

На следующий день доктор Эллер сказал, что пузырек недостаточно прижал сетчатку к оболочке глаза, так что он введет еще. Прошли еще 24 часа ожидания, но теперь я уже был готов к следующей фазе — прижиганию.

Сижу в темной комнате, левый глаз раскрыт — отличная мишень для лазерного залпа. Напротив меня сидит врач, он выглядит, как стрелок в компьютерной игре. Как только анестетик подействовал в полную силу, врач начинает двигать своей высокотехнологичной лазерной пушкой, выбирая, куда пальнуть.

Наконец нужный угол найден, врач давит ногой на педаль и стреляет. Слышу череду отрывистых звуков и вижу зеленые всполохи. Как-то тревожно.

"Постарайтесь смотреть прямо сюда", — говорит Эллер, слегка дотрагиваясь до моей скулы. Все мои силы уходят на то, чтобы не вращать глазами. Эллер с каждым подходом добавляет больше залпов.

Полчаса спустя он закончил. "Я их оба блокировал, — доложил стрелок. — На месте разрывов скоро сформируется рубец, который предотвратит попадание жидкости под сетчатку". Эллер посоветовал мне пока продолжать держать голову в определенном положении — еще в течение недели. В результате этого пузырек газа медленно рассосется и исчезнет. Вместе с веселыми походами в туалет.

Я был на приеме у Эллера еще несколько раз: врач наблюдал за результатами проделанной работы и остался доволен. Процедура прошла идеально. Он дал мне добро на занятия плаванием, но посоветовал подождать какое-то время, прежде чем делать сальто в воду.

"Чего-нибудь еще следует избегать?" — спросил я, вдохновленный своей удачей и уже почти полностью восстановленным зрением. "Некоторые офтальмологи рекомендуют вообще избегать прыжков с тарзанки и поездок на американских горках, — ответил Эллер. — Но я считаю, ограничивать себя не надо. Если что, вылечим. "Но вы должны знать, — добавил он. — По статистике, у 15% людей, переживших отслоение сетчатки в одном глазу, подобное случается и со вторым глазом".

Сейчас мой правый глаз выглядит — и видит — прекрасно. Но при любом намеке на огоньки и помутнения Эллер будет первым, кому я позвоню. ■

УГРОЗЫ, КОТОРЫЕ ВИДНЫ ИЗДАЛЕКА

	СИТУАЦИЯ	ВОЗМОЖНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ	ЗАЩИТА
КРЕПЕЖНЫЙ ТРОС	Ты укрепляешь что-то на крыше своего автомобиля. Крючок срывается, и шнур со скоростью 270 км/ч бьет тебя в глаз.	Кровотечение из глаза, смещение хрусталика, травматическая катаракта. Крючок может воткнуться и повредить глазное яблоко, вызвав слепоту.	Используй трос с натяжным замком. Или купи веревку и научись вязать узлы.
ДЕШЕВЫЕ ОЧКИ	Футбольный мяч бьет прямо в лицо. Стекла твоих купленных на развале солнцезащитных очков разбиваются.	Повреждение роговицы осколками, тупой удар мячом и травма глаза.	Любишь подвижные виды отдыха? Купи спортивные очки с безосколочными линзами.
ГАЗОНОКОСИЛКА	Когда ты истребляешь растительность, частички травы и грязи попадают тебе в глаз.	Разрыв роговицы от мелких камней. Грязь может поцарапать роговицу, оставив твои глаза беззащитными перед инфекцией.	Считай газонокосилку опасным инвентарем: надевай защитные очки, а не солнечные, под которые грязь может попасть и сверху, и снизу, и сбоку.
РЫБОЛОВНЫЙ КРЮЧОК	Ты дергаешь удилище, чтобы отцепить застрявший крючок, и он влетает прямо тебе в глаз. Рыбалка — один из 5 самых опасных для глаз видов спорта.	Разрыв роговицы, повреждение глазного яблока, кровотечение, катаракта. Это может привести к отслоению сетчатки и долгосрочной потере зрения.	Крючок в глазу? Прилепи его пластырем/скотчем к брови, чтоб не болтался, глаза чем-нибудь прикрой, чтобы оба оставались неподвижными. И к врачу.
ПЕЙНТБОЛ	Придурок-товарищ неожиданно объявляет войну, когда ты без защиты. Результат — выстрел в глаз.	Кровотечение, тупая травма, смещение хрусталика, катаракта, повреждение глазного яблока, возможная слепота (включая риск отслоения сетчатки).	Никогда не хватайся за оружие, не надев всю необходимую амуницию, включающую маску, которая закрывает глаза сверху, снизу, с боков.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

2,8

МЛН ЧЕЛОВЕК В ГОД ОБСЛУЖИВАЕТ MCDONALD'S НА ПУШКИНСКОЙ ПЛОЩАДИ В МОСКВЕ — САМОЕ ПОСЕЩАЕМОЕ ЗАВЕДЕНИЕ ЭТОЙ СЕТИ В МИРЕ. ЧТО МОЖНО ЗДЕСЬ СЪЕСТЬ БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 116

24

ММ — ДИАМЕТР ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА ЧЕЛОВЕКА, ОДИНАКОВЫЙ ДЛЯ ВСЕХ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ. ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭТИМ ОРГАНОМ — НА СТР. 144

ПОЛИАМОРИЯ

ПРИЛИЧНОЕ НАЗВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО УКЛАДА, ПРИ КОТОРОМ НЕСКОЛЬКО МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СОСТОЯТ В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ ДРУГ С ДРУГОМ. КАК ЭТО БЫВАЛО У ДИКТАТОРОВ И ТИРАНОВ — НА СТР. 124

80

ПРОЦЕНТОВ СХВАТОК ВЫИГРАЛ ДЗЮДОИСТ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛИН В ТЕЧЕНИЕ СВОЕЙ КАРЬЕРЫ. КАК — СМ. СТР. 108

265

МИНУТ ИЗ 8-ЧАСОВОГО РАБОЧЕГО ДНЯ СРЕДНИЙ РОССИЙСКИЙ СЛУЖАЩИЙ ТРАТИТ ВПУСТУЮ. КАК НЕ ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ — ВЫЯСНИ НА СТР. 130

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

НЕСЛЫХАННАЯ СЛЫШИМОСТЬ

Музыка оказывает сильное влияние на все живое — от морских свинок и человеческих эмбрионов до взрослых людей. Да что там люди — помидорная рассада, и та под хорошую музыку начинает расти быстрее. Проживать жизнь под саундтрек гораздо интересней, чем заниматься этим под шум тишины. И чтобы с тобой всегда была любимая музыка, тебе не нужно таскать с собой кучу аппаратуры для чистоты звучания, а достаточно иметь мобильный телефон HTC One X+ со встроенным усилителем и качеством звучания Beats Audio™, который будет всегда под рукой.

МОТИВИРУЮЩИЕ МОТИВЫ

МЫ ВЫБРАЛИ МУЗЫКУ ДЛЯ ТВОЕГО HTC ONE X+, ПОД КОТОРУЮ ХОРОШО...

...ПРОСЫПАТЬСЯ

● **Lenny Kravitz.** Fly Away

Фраза "с добрым утром" потеряла свой смысл, как только изобрели первых петухов. Дальше ситуация только ухудшалась. И ведь сколько разных способов пробуждения придумано, а приятных — ни одного. Вот рецепт: вместо назойливого звука будильника — Fly Away почти 15-летней выдержки, звучащий на прикроватной тумбе из твоего HTC One X+.

...ГОТОВИТЬ ЗАВТРАК

● **The Beatles.** Yesterday

Даже звездам приходится порой поработать, чтобы прославиться. Первый текст этой песни содержал слова "Scrambled eggs, Oh, my baby how I love your legs...". Неизвестно, что сталось с той яичницей, да и музыка вряд ли сделает еду вкуснее, но вероятность написать лучшую песню столетия — неплохой стимул узнать, где у сковородки конфорка.

...ТРЕНИРОВАТЬСЯ

● **Limp Bizkit.** Rollin'

Для беговой дорожки лучше всего подходит аранжировка из тяжелого металла. И если твои мышцы не станут больше, то хотя бы хорошо пробежишься в наушниках. Благодаря технологии Beats песня в них будет звучать так, как задумали авторы, а не так, как получится. HTC One X+ определяет многие модели наушников и подстраивает под них выходные характеристики — выводом звука заведует специальный усилительный контур (в отличие, кстати, от других телефонов, где и встроенный динамик, и звуковой выход работают по одному и тому же принципу).

...МЫТЬ МАШИНУ

● **Right Said Fred.** Too Sexy

Если марка твоего автомобиля угадывается с трудом из-за толстого слоя грязи — это все от того, что магнитола еще не транслировала эту песню. Подключай HTC One X+ к автомобильной стереосистеме и дай сабвуферу выдохнуть! Кстати, во время поездки ты можешь переводить свой аппарат в режим "В машине", который меняет интерфейс смартфона, выводя на экран только часы и крупные кнопки основных приложений: телефон, навигация для карт Google, музыка и интернет-радио.

...ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ

● **Urge Overkill.** Girl, You'll Be a Woman Soon

Верни HTC One X+ на прикроватную тумбу и приглуши звук. Вот тебе та самая песня, которую знают все мужчины и из-за которой девушки стесняются краснеть. Очень опасный афродизиак: обычно в результате над головами свистят пуговицы и рвутся наряды.

...РАБОТАТЬ

Ну а работать лучше все-таки в тишине.

beatsaudio

htc
quietly brilliant

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ HTC ONE X+

Размер	134.36 x 69.9 x 8.9 мм
Вес	135 г с батареей
Дисплей	4.7 дюймовый сенсорный Super LCD 2 с разрешением HD720p, с защитным покрытием Gorilla® Glass 2
Процессор	NVIDIA® Tegra® 3, 1.7 ГГц четырехъядерный
Платформа	Android™ 4.1 (Jelly Bean) с HTC Sense 4+™
Память	общая – 64ГБ, оперативная – 1ГБ
Камера	8-мегапиксельная камера с автофокусом, светодиодной вспышкой и обратной подсветкой матрицы (BSI)
Соединение	Bluetooth® с поддержкой aptX™, micro-USB 2.0

www.htc.com/ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЧЕЛОВЕК И “КОШКИ”

Редактор МН побывал на фестивале ледолазов в американском штате Колорадо, чуть не сорвался с ледяной стены и выяснил, что именно гонит мужчин испытывать судьбу и рисковать жизнью, преодолевая опасные склоны.

ТЕКСТ И ФОТО: ДЖЕЙМС МАККОРМАК

Странные мы все-таки создания — мужчины. Кроме автомобилей, пива и беспорядочных половых связей, у нас есть вот такое непреодолимое увлечение: заставить себя побороть страх. Суди сам: прыжки с парашютом, маунтинбайкинг, дайвинг, бэйс-джампинг, спелеология — будто технический прогресс и суффикс -ing были нужны только для изобретения новых способов напугать себя до полусмерти. Чисто ради удовольствия.

Старый и действенный метод получения адреналина — это, конечно же, альпинизм. Это занятие придумал швейцарский натуралист Орас Бенедикт де Соссюр, в 1760 году предложивший всем желающим попробовать покорить Монблан (высота 4808 метров). До этого, видимо, такая идея никому не приходила в голову. Никто не предполагал, что можно вызывать в себе страх в качестве развлечения. До этого жизнью рисковали, преследуя совсем другие цели. Человек выходил один на один с саблезубым тигром, чтобы зверь не сожрал его семью, а не ради удовольствия дать ему пинка и остаться невредимым. Люди развязывали войны за женщин и территории, а не из-за желания пощекотать себе нервы, уворачиваясь от стрел.

ЧТО: The Ouray Ice Festival в городке Орей (США) — одно из самых крупных мировых сборищ любителей карабкаться по ледяным склонам.

КОГДА: Обычно в январе — когда лед в наилучшем состоянии. Следующий фестиваль пройдет 5–8 января 2013 года.

ЗАЧЕМ: Даже если ты ни разу не видел ледоруба, здесь ты сможешь почувствовать себя великим восходителем, покорив один из ученических маршрутов.

КАК: Самолетом до Денвера, столицы штата Колорадо (например, рейсом Москва – Нью-Йорк – Денвер – Нью-Йорк – Москва, от 38 730 руб.), оттуда на рейсовом автобусе до Орея.

Переход ущелья по канату — трюк, не имеющий прямого отношения к ледолазанию, однако с удовольствием демонстрируемый на "Ледовом фестивале" каскадером Михаэлем Креметером

Но в альпинизме страх стал фактически самоцелью. Не слишком удивительно для спорта, в котором просто возвращение домой считается победой.

Из всех направлений альпинизма один выделяется просто запредельным фактором страха: это ледолазание. Трудно найти описания этого занятия, в которых не подчеркивается его крайняя опасность. Мне нравится бодрая цитата, с которой начинается книга известного экстремала из Оклахомы Дуэйна Роли "Лед: инструменты и техники": "Лед — это чудовище со множеством когтей, которыми оно выдерет из тебя всю правду о твоей натуре. Пройдя три метра по отвесной стене жуткого влажного льда, ты узнаешь о себе больше, чем за сто лет стучания по клавишам, или забивания гвоздей, или чего-то еще, чем ты там зарабатываешь себе на жизнь".

БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ

Роли прав. Лед — это переменчивое существо, словно явившееся из наших кошмаров. Он может быть мягким, как мороженое, или ломким и хрупким, как стекло. Лед находится в постоянном движении: рельеф одного и того же маршрута подъема меняется из года в год, из месяца в месяц, изо дня в день. Изменения могут произойти даже за несколько часов. Если температура воздуха растет, то твердый с утра ледяной подъем может к середине дня превратиться в полурастаявшую кашу. А если станет слишком холодно, лед станет твердым и хрупким, и при ударах ледорубом от него начнут отлетать куски размером с суповую тарелку.

Я не занимался ледолазанием уже 10 лет. В мой последний раз от ледяной стены, на которой я висел, отвалился кусок размером с квартирную дверь — вместе со мной, разумеется. Оба моих ледоруба и "кошки" накрепко застряли в этом куске. Мы болтались на веревке — я и эта холодная плита, пока я, наконец, не умудрился оторвать ее от себя и сбросить вниз.

Лично я считаю себя в меру трусоватым парнем. Нет, ни в коем случае не трусом — я не против добавить каплю экстрима в будни жизни. То есть, как и большинство мужчин, я нахожусь где-то между отъявленными шизофрениками от спорта и убежденными домоседами. Признаюсь, что после того как мне удалось спуститься с того злополучного маршрута, я дрожал как осиновый лист. И я испытывал такое не один раз. И вот сейчас я стою у подножия стены из голубого льда в окрестностях городка Орей и не могу вспомнить, что именно меня тогда привлекало в ледолазании. Я смутно помню только это ощущение животного ужаса. Какого черта я вообще тут делаю?

Легенда американского альпинизма Чед Пил как раз начал свой мастер-класс и спросил, зачем мы сюда приехали. С одной стороны, я приехал на ежегодный "Ледовый фестиваль". И не только я — в крохотный городок с населением в 1000 человек набилось больше пяти тысяч альпинистов и сочувствующих со всего света. Я приехал посмотреть соревнования, оценить выставку экипировки, поглядеть разные там слайдшоу, посетить тематические вечеринки... Или все же залезть на эту голубую стенку?

УДАРЫ СУДЬБЫ

Я смотрю на уверенные движения прокладывающего путь Чеда Пила и думаю о том, что после десятилетнего перерыва ни за что бы не взялся идти ведущим с нижней страховкой. Именно на его долю выпадают основные опасности восхождения.

Идущий первым вбивает крюк, защелкивает в проушину металлический карабин со страховочной веревкой — и лезет дальше. Если он срывается, остает-

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Yeti Выгода до 7%

Yeti

Реклама.

Только до 30 ноября!

www.skoda-auto.ru

Предложение действует для новых автомобилей ŠKODA Yeti, переданных официальными дилерами ŠKODA покупателям в период с 17 октября до 30 ноября 2012 года. Количество автомобилей ограничено. Выгода до 7% достигается одним из следующих способов по выбору продавца автомобиля: предоставление скидки на автомобиль в размере до 7% от цены автомобиля; установка дополнительного оборудования стоимостью до 7% от цены автомобиля; предоставление подарков стоимостью до 7% от цены автомобиля; компенсация стоимости страховки (КАСКО) на автомобиль на сумму до 7% от цены автомобиля. Точный размер выгоды зависит от выбранной комплектации автомобиля. Размер выгоды на выбранную комплектацию автомобиля уточняйте у официального дилера ŠKODA. Подробности о предложении можно узнать на сайте www.skoda-auto.ru (+16) и по телефону 8 800 555 01 01.

ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В ОРЕЕ

Если ты равнодушен к покорению ледовых склонов, займись горнолыжным спортом — для этого массив Сан-Хуан предлагает потрясающе красивые склоны, которых не встретишь ни в гламурном Куршевеле, ни в популярной Андорре. Ищи их на горе Сильвертон, расположенной неподалеку от Орея. А после катания можешь погреть усталые мышцы в местных горячих источниках.

"Лед — это чудовище со множеством когтей, которыми оно выдерет из тебя всю правду о твоей натуре"

ся только молиться, чтобы вся эта конструкция, оставшаяся метра на три ниже него, удержалась в толще льда, когда ледолаз рывком повиснет на веревке.

Тот, кто идет вторым или вообще поднимается с верхней страховкой, рискует намного меньше. Ему стоит беспокоиться разве что о том, что ведущий уронит сверху ледоруб или спустит кусок льда, а также о том, чтобы не споткнуться и не поскользнуться. Потому что при падении, даже будучи удерживаемым страховкой, можно острыми зубцами "кошек" или клювом ледоруба нанести себе серьезную травму.

С первым же ударом по льду я вспоминаю, почему это занятие приносит столько удовольствия: из-за этих самых острых инструментов. Скажем честно: бить по предметам — это очень круто. Не удивлюсь, если это закодировано прямо в муж-

ской ДНК. Мужчина — животное с орудием в руке, а бить по чему-то этим орудием, пожалуй, самое приятное для нас его применение, даже если речь идет о работе. Мне намного интереснее рубить дрова, чем пилить их. Забивать гвозди, а не выдирать их. Многие предметы спортивного инвентаря тоже служат этой цели: клюшки для гольфа и хоккея, крикетные биты, теннисные ракетки — размахнулся и как вдарил...

Сегодня махать ледорубом особенно приятно. Лед послушный: не застывший до ломкости, но при этом и не подтаявшая ноздреватая масса. Ледоруб с глухим стуком входит на пару сантиметров, надежно утверждаясь в толще льда, а следом за ним следует пинок ботинком, чтобы закрепленные на нем "кошки" надежно вонзились в лед. Взмах ледорубом — пинок ботинком. Левая рука-левая нога-подтянулись. Правая рука-правая нога-подтянулись. Взмах-пинок. Взмах-пинок — такой вот спорт.

Мы выползаем на сложный этап маршрута, и тут у меня начинаются проблемы. В исполнении Чеда все легко, он будто порхает по льду: во время взмаха ледорубом бедра нужно выдвинуть вперед, как бы прислоняясь к стене, а во время пинка ботинком отвести их назад и чуть вниз — как бы присесть. "Маши ледорубом так, словно ты трахаешься, пинай стену ногой так, словно ты какаешь", — твердит Чед, и на ледовом отвесе эти сравнения вовсе не кажутся смешными или скабрезными.

Но моя проблема не в этом. Трахаться и какать я умею — по крайней мере, в том смысле, который вкладывает в эти понятия Пил. А вот для другого его совета — держать ледорубы легким хватом — я то ли туповат, то ли трусоват. Я сжимаю рукоятку ледорубов мертвой хваткой, отчего у меня страшно болят руки, а скоро они и вовсе перестают слушаться, становясь чем-то вроде безвольного желе. Мне не помогает ни отдых, ни смена маршрута. На каждом подъеме — хоть на 40 метров, хоть на 30 — я сдаюсь, не доходя до конца, и меня спускают вниз. Каждый следующий раз мне удается взять еще меньшую высоту. В последнюю попытку я осилил лишь несколько метров. Вечером мне остается лишь утопить горечь поражения. В горячей воде подземных источников — в SPA-центре моего отеля (альпинисты, особенно неудачливые, не пьют).

НАЛЕТ НА ЛЕД

Орей весьма далек, как географически, так и по духу, от гламурных курортных го-

родков штата Колорадо — Вейла и Аспена. Кажется, это вообще не поселение людей, а какие-то декорации к фильму. Крошечный городишко в несколько десятков кварталов, с домами в викторианском стиле на главной улице, отрезан от остального мира горным массивом Сан-Хуан. Здесь ощущаешь себя муравьем на арене Колизея, окруженной гигантским амфитеатром гор, уходящих на пару километров в высоту.

Это место давно было известно американским ледолазам, но в начале 90-х хозяева местной гостиницы Билл Уитт и Гэри Уайлд сообразили, что нужно, чтобы сделать спрос массовым: это сложный ледопад в шаговой доступности. По удачному стечению обстоятельств, трубы, снабжавшие Орей водой, проходили над узким ущельем сразу за городом. На одной из стен этого ущелья предприимчивые отельеры и создали ледопад с помощью множества обыкновенных садовых шлангов.

За прошедшие годы альпинистский парк разросся и выглядит действительно впечатляюще: ледовая стена шириной в 2 километра и высотой до 224 метров со множеством подъемов и маршрутов всех видов — некоторые вполне годятся для новичков, а другие могут не осилить даже лучшие ледолазы планеты. И все это великолепие расположено лишь в нескольких сотнях метров от автостоянки.

Но хватит истории. Фестиваль в полном разгаре, толпы зрителей наблюдают за соревнованиями и мно-

жеством мастер-классов, которые в эти три дня проводят именитые альпинисты... Моя жадность спасовала перед смешными ценами на участие в таких уроках: даже после фиаско первого дня я записался сразу на несколько и ежедневно почти все время проводил на ледовой стене. Ледолаз Джейсон Нельсовт помог мне справиться с мертвой хваткой. "При ударе ледорубом представь, что ты бросаешь дротик, — объяснил он. — Заканчивай движение руки броском расслабленной кистью, чтобы ледоруб шел практически по инерции — это снимет нагрузку с мышц". Альпинистка Триша Поулос из Солт-Лейк-сити показала мне, почему мои ледорубы периодически отскакивали от поверхности льда. Оказывается, когда мои руки устают, при ударе локти расходятся в стороны, и клюв ледоруба не попадает по льду под прямым углом. Ледолазы называют это "крыльями курицы"! Потренировавшись, я отправляюсь к тем самым подъемам, которые не смог

осилить в первый день. На этот раз все получается.

НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД

Я вишу в темноте, надо мной — столб ослепительного света. Он уже так близко, но боль становится невыносимой. Мои силы иссякают. Из рук словно выжимают весь сок: так выкручивают мокрое полотенце — сильно, еще сильнее, пока не остается всего несколько капель силы. Но выбора нет — надо двигаться, пока эти последние капли не упали на землю. Промедление означает смерть.

Я снова спрашиваю себя: зачем я здесь? Уже три дня, как закончился фестиваль, и сейчас я в толще "Небесного света" — одного из самых знаменитых подъемов в Орее. "Небесный свет" звучит романтично и вдохновляюще. Но я назвал бы этот подъем "Задницей". Последний кусок маршрута представляет собой две "ягодицы" из скал, разделенные заполненной льдом трещиной, в которую не заглядывает солнце. Если свалиться с "Задницы", можно оказаться в полном дерьме — падая, я буду отскакивать от каждой "ягодицы", как шарик для пинбола.

Клинт Кук, главный гид из горных гидов Сан-Хуана, был ведущим на этом восхождении. Ведущим? Да он поднялся туда играючи, практически в одиночку. Видимо, для поддержания равновесия во Вселенной для меня "Небесный свет" столь же сложен, как прост для Кука.

Я дрожу всем телом, и ледорубы валятся из рук. Где-то в памяти всплывает совет Клинта "придерживаться основ". Это универсальное правило подходит и для офисной работы, и для секса, и для дружбы, и для альпинизма — когда дела плохи, важно помнить главные правила. Я повторяю про себя: "Трахаться... Какать... Куриные крылья... Взмах — пинок. Взмах — пинок!"

Так зачем я здесь? И спрашиваю я себя уже не потому, что мне трудно. Как раз наоборот. За эти дни, проведенные в Орее, я ни разу не был ведущим и поэтому все время чувствовал себя в безопасности. Даже сердце ни разу не замирало. И теперь мне кажется, что я что-то потерял, не дав себе окунуться в чистый адреналиновый азарт испуга. Почему я одновременно хочу безопасности и страха? Ну хотя бы немного страха. Потому ли, что в такие моменты мы обретаем кристальную ясность ума и идеальную концентрацию? "Дзен и искусство капельки ужаса?" Может, в моей комфортной, размеренной жизни в мирке, стены которого обиты мягкими матами, этого не хватает для того, чтобы всегда помнить об основах? Хотелось бы иметь краткий, изящный ответ на эти вопросы. К сожалению, его нет. На льду, как и в жизни, никто не дает четких ответов.

Да и черт с ним. Я, мокрый и дрожащий, выползаю из бездны, и на вершине позволяю солнечному свету окутать меня. ■

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА СКЛОН

ЛЕДОРУБ
специальный инструмент, внешне напоминающий кирку, который альпинисты используют для передвижения по льду и снежным склонам

АЛЬПИНИСТСКИЕ "КОШКИ"
металлические приспособления с зубцами, крепящиеся на подошвы ботинок и позволяющие передвигаться по льду

АЛЬПИНИСТСКАЯ ВЕРЕВКА
обычно изготовленная из полиамида очень прочная и стойкая к истиранию веревка, способная выдержать вес от 1,5 до 3,5 тонн

КАРАБИН
приспособление треугольной или грушевидной формы, которое используется для соединения веревок с крючьями в страховочной системе

ОБВЯЗКА
система петель, закрепляемая на теле альпиниста и удерживающая его на веревке в случае срыва

O'NEILL

СВОБОДА
ТВОЯ СТИХИЯ
TEAM O'NEILL

O'Neill
SANTA CRUZ
60

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.
*TEAM – КОМАНДА

спортмастер рекомендует

ПАРУСНЫЙ СПОР

Все, приплыли! Точнее — пришли. Потому что речь о яхтах, а они по воде именно ходят. Кто это делает лучше и быстрее остальных, выяснялось с 17 по 26 сентября в Новороссийске на чемпионате России по парусному спорту в олимпийских классах яхт. Это событие мы пропустить не могли, поэтому соревнования проходили при поддержке МН. Представляем подробный фотоотчет и небольшой рассказ о том, как все прошло и к чему приплыло.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЖИРОВ, АКОБ ЕРЕМЯН

Для начала уточним: олимпийскими называются классы яхт, которые Международная федерация парусного спорта (ISAF) допускает к участию в Олимпийских играх. В чемпионате России в этом году участвовали 6 из 10 олимпийских классов (4 класса либо пока не представлены в нашей стране, либо еще не созданы региональные федерации, которые могли бы выставить достаточное количество спортсменов для участия в соревнованиях). Вообще, ISAF каждые четыре года изменяет список допущенных к Олимпиаде. В Новороссийске же были представлены классы, которые в списке держатся давно и прочно: “Лазер”, “Лазер-радиал”, “Финн” (в каждом из них экипаж состоит из 1 человека), “470” (женщины), “470” (мужчины) и “49er” (по два человека в экипаже). Кстати, чемпионат в нашем южном городе-герое проходил уже второй раз подряд. Очень уж благоприятные условия для парусного спорта здесь в конце сентября: погода теплая, но уже не такая жаркая, как летом; каждый день с полудня поднимается устойчивый ветер — главный “двигатель” для яхтсменов. К тому же крупнейшая российская судоходная компания “Совкомфлот”, которая активно развивает парусный спорт в Новороссийске, оказала поддержку мероприятию.

Вот как оно устроено. В каждом классе проводится несколько гонок (как правило, их количество зависит от ветра — если его нет, то все сидят и дожидаются, пока он наконец подует). Результаты каждого состязания, соответственно, отражаются на итоговых показателях.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
В ОЛИМПИЙСКИХ
КЛАССАХ ЯХТ
НОВОРОССИЙСК
Gill
zhik
СКФ СОВКОМФЛОТ

RUS 2UR
www.mhealth.ru
МН

Хоть лидеры и наметились уже в первых нескольких гонках, спортсмены до последнего боролись за место в призовой тройке в каждом классе. Ведь попадание в нее дает право стать членом сборной России по парусному спорту и начать готовиться к следующей Олимпиаде, которая, напомним, пройдет в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

Особенно страсти разбушевались в заключительные дни соревнований. 24 и 25 сентября проходили медальные гонки. Очки, полученные в них, удваивались. Цена победы в последнем состязании, к которому были допущены только десять лучших экипажей, была крайне высока. Напряжение росло. В итоге не во всех классах на вершине подиума оказались ожидаемые участники.

Итак, под торжественные фанфары и бурные аплодисменты с гордостью представляем победителей чемпионата!

Лучшие в трех одиночных классах: Светлана Шнитко из Нижневартовска (“Лазер-радиал”), Сергей Комиссаров из Долгопрудного (“Лазер”), Эдуард Скорняков из Москвы (“Финн”).

Победители в трех парных классах: Алиса Кирилюк из Москвы/Людмила Дмитриева из Саратова (“470”, женщины), Владимир Чаус/Денис Грибанов из Краснодарского края (“470”, мужчины), Павел Калинчев из Воронежа/Павел Карачев из Москвы (“49er”).

В рамках чемпионата в Новороссийске прошел и Кубок России среди паралимпийцев в классе “2,4” (небольшие яхты, которыми удобно управлять людям с ограниченными возможностями). Здесь победу одержал Николай Уляшев из Воронежа.

После церемонии награждения все переместились в яхт-клуб “Семь футов”, на базе которого и проходили соревнования. Тут и состоялась вечеринка Men’s Health. За музыкальное оформление в тот вечер отвечали диджеи Pasha Fookin’ и Demi Plies (LIKE Family), а в конце праздника в небе громыхал и мерцал фейерверк в честь всех участников чемпионата.■

Организаторы чемпионата России по парусному спорту в олимпийских классах яхт (Всероссийская федерация парусного спорта и журнал Men’s Health) благодарят партнеров соревнований — компании “Совкомфлот”, “Абрау-Дюрсо” и Fashion Marine.

МЕСТО

Сезон восхождений: круглый год
Время: московское -2 часа
Авиабилеты: Москва – Лион – Москва — от 12 500 руб.

Альп-д'Юэз

Альп-д'Юэз — самый большой горнолыжный курорт во Французских Альпах. Он располагается на высотах от 1860 до 3330 м в 150 км от аэропорта Лиона (или 220 км от аэропорта Женевы). Зимой Альп-д'Юэз становится самым популярным среди туристов горнолыжным курортом Европы. Общая длина трасс составляет около 240 км, так что места хватает всем. Для новичков отведены две зоны с повышенными мерами безопасности. Для профессионалов — две трассы, сертифицированные Международной федерацией лыжного спорта, что позволяет проводить на них соревнования самого высокого уровня.

Летом Альп-д'Юэз также популярен и среди любителей горных велосипедов. Традиционно в июле здесь проводится маунтинбайк-марафон по Megavalanche. Протяженность трассы для даунхилла составляет 30 км, а перепад высот между точками старта и финиша — 2610 м.

Курорт знаменит и тем, что через него проходит маршрут многодневной велогонки "Тур де Франс". Предлагаем тебе посетить Альп-д'Юэз вместе с экспертом программы Men's Health Adventure Иваном Mad Малаховым: зимой на горных лыжах, летом — на горных велосипедах. Подробности — на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Петр Ястребков

Один из лучших российских сноубордистов, Петр уже несколько лет участвует во многих соревнованиях и снимается в фильмах о сноуборде (например, таких, как All Inclusive и "Кухня"). Также он засветился в фотопроекте Ride the Planet. Большую часть зимы Ястребков проводит в горах, а летом отправляется на океан, где занимается серфингом. В 2008–2009 гг. Петр выигрывал чемпионат России в дисциплине big air (прыжки с трамплина). Сейчас ему больше интересен фрирайд по нетронутым склонам. Этой зимой наш герой организует школу фристайла в Австрии (курорт Хинтертукс). За подробностями и программой иди на mhadventure.ru.

НЕВЕРОЯТНО УМНЫЙ 3D

Умный телевизор – это сочетание лучших качеств 3D TV и SMART TV. Умный телевизор – это 3D-очки, работающие без батареи, функция преобразования 2D-видео в 3D, потрясающе удобный пульт управления, возможность получать больше контента и ещё больше впечатлений от 3D.

Умный телевизор – это...
LG CINEMA 3D* Smart TV**

www.lg.ru

LG
Life's Good

CINEMA 3D* Smart TV**

*Трехмерное кино; **Смарт ТВ. На правах рекламы
Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

СОБЫТИЯ

5 СЕНТЯБРЯ

Итоги читательского голосования “National Geographic Traveler Awards 2012”

Церемония награждения победителей в 14 номинациях состоялась в Москве в торгово-развлекательном комплексе “Атриум” при поддержке компании “Фольксваген Груп Рус”. Голосование проводилось на сайте nat-geo.ru с мая по сентябрь 2012 г. В нем приняло участие более 20 тысяч человек — в 2 раза больше, чем в прошлом году. На объявление результатов собрались делегаты туристических представительств разных стран, руководители крупных турагентств и интернет-сервисов. Победителей назвал главный редактор журнала National Geographic Traveler Александр Железняк. Вот некоторые из них. В номинации “Лучший пляжный отдых” победил Таиланд. В номинации “Экскурсионный отдых” — Рим, а “Зимний отдых” — Австрия. Лучшим на направлении “Экологический отдых” стала Исландия, а лучший “Приключенческий отдых” — на Алтае. Самым привлекательным “Направлением российского туризма” посетители сайта назвали Камчатку, а в номинации “Круизы” первой стала Норвегия (фьорды). Лучший “Оздоровительный отдых” — на Мертвом море в Израиле. А в номинации “Открытие года” победила Камбоджа. Список всех победителей голосования — на nat-geo.ru/awards.

БЫЛО

БУДЕТ

2–10 ФЕВРАЛЯ

Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

Плато Маньпупунер, находящееся в районе Северного Урала на территории Республики Коми, — популярный объект спортивного туризма. В 2008 году столбы выветривания, которые стоят на этом плато, заняли 5 место в конкурсе “7 чудес России”. Только представь: на относительно плоском высокогорье, до которого можно добраться только на вертолете летом или на снегоходе зимой, стоят семь каменных столбов, высота которых от 30 до 42 м. А один 34-метровый столб напоминает огромную бутылку, перевернутую вверх дном. До сих пор у ученых нет единого мнения, как они здесь образовались. Поездка в те места — настоящее мужское приключение. На маршруте не будет теплых туалетов, душа, бани, электричества, сотовой связи, доступа в интернет. Жить будем в охотничьих избушках или мансийских бревенчатых домиках с железными или кирпичными печками — без кроватей и постельного белья (спать будем на грубо сколоченных деревянных нарах или на полу в спальных мешках). Часть маршрута проходит в местах, где вообще нет населенных пунктов. Там в ночное время будет установлена экспедиционная палатка с печкой (а участники будут по очереди дежурить, следя за тем, чтобы огонь в ней не гас). По возвращении из экспедиции ты сможешь сообщить всем, что побывал на краю Земли. Подробности экспедиции на mhadventure.ru.

LAND ROVER
BY SONIM

sonim
BUILT FOR LIFE™
www.sonim.ru

ЕСЛИ ВАШ ТЕЛЕФОН ПОПАЛ ПОД КОЛЕСА – ПРОСТО ПРОМОЙТЕ ЕГО ВОДОЙ И ЗВОНИТЕ.

Реклама

У телефона Land Rover S2 от Sonim — непромокаемая репутация и непробиваемый корпус. Прежде чем попасть на страницы этого журнала, он прошел невероятные испытания. Он попадал в снежные бури, под проливной дождь и под колеса военных автомобилей. Его роняли на бетонные плиты и погружали в воду, замораживали в рефрижераторе и проливали на него машинное масло. Он пролежал двадцать суток без подзарядки — и продолжил работать. Международный класс защиты IP-68, военный сертификат MIL-810F, особо прочный корпус, сверхмощный аккумулятор и 3G-поддержка гарантируют вам бесперебойную связь в любых самых непредсказуемых ситуациях.

8 800 100 5771 / +7 495 540 4266 (Москва) / e-mail: info@sonim.ru

LAND ROVER S2. ТЕЛЕФОН С НЕСГИБАЕМЫМ ХАРАКТЕРОМ.

LAND ROVER

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

41–44 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ MH*

РУКАМ ПОКОЯ НЕ ДАЕМ

Ты только что закончил десятимесячную программу по набору мышечной массы. Тут бы и отдохнуть месяцок перед праздниками, поглядывая в зеркало на рельефную мускулатуру. Но покой хардгейнеру, желающему нарастить мышцы, только снится. Держи бонусный — седьмой — этап, который поможет добавить объем конкретно бицепсам и трицепсам. Сделай себе подарок на Новый год.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, CORBIS/ФСА

*Перед тобой седьмая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Предыдущие части ищи на Mhealth.ru.

Рукам всегда не хватает объема. При этом найти информацию об эффективных способах добиться гипертрофии мышц плеча в сколько-нибудь серьезной научной литературе практически невозможно. У нас в распоряжении только мифы, сказки и теории культуристов мира. Только часть из них правда, остальное — чистой воды вымысел, не имеющий под собой никакой даже околонаучной основы. Мы вычленили из этого фольклора все самое полезное и написали для тебя полноценную и эффективную тренировочную программу, которая всего за месяц заметно добавит твоим рукам мышечной массы. Кстати, если ты не занимался по нашей десятимесячной программе, а просто хочешь улучшить свой силуэт, — не сомневайся, эта публикация для тебя.

ТЕОРИЯ ПЕРВАЯ

Приседания помогают увеличивать руки в размере

Стимулируя выработку гормонов, необходимых для гипертрофии (в первую очередь тестостерона), приседания способствуют набору мышечной массы в целом. А как считается с 70-х годов прошлого века, прибавка в 5 килограмм этой массы — это 0,5–1 см объема бицепса в плюс.

ТЕОРИЯ ВТОРАЯ

Становая тяга помогает увеличивать результаты в подъемах на бицепс

Даже тот, кто делает на тренировке только становую тягу, способен поднять на бицепс вес больший, чем тот, кто делает только подъем на бицепс, а становой тяги избегает. Нервная система убежденного поклонника становой тяги умеет рекрутировать большее количество моторных единиц, то есть у него более эффективная нервно-мышечная адаптация к силовым нагрузкам.

ТЕОРИЯ ТРЕТЬЯ

Чем больше твой силовой результат в жиме штанги лежа, тем больше у тебя руки

Действительно, силовой результат напрямую связан с уровнем мышечной гипертрофии тех мышц, что непосредственно отвечают на выполнение силового движения. То есть, в данном случае, грудных, дельтовидных и, что самое главное, трицепсов и бицепсов.

ТЕОРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Для роста бицепсов и трицепсов необходимы прицельные нагрузки

Еще советские специалисты, такие как Николай Озолин, автор книги “Настольная книга тренера”, признавали, что для успешных гипертрофийных тренировок необходимы локальные нагрузки, сосредотачивающие внимание на 1-2 мышечных группах за подход, не более. В вопросе тренировки рук этот постулат более чем справедлив: чем проще и локальней упражнение, тем больше вероятность, что нагрузка “попадет” именно в бицепс или трицепс, а не в мышцы, помогающие им выполнять, скажем, подтягивания обратным хватом.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБОЧНАЯ ТЕОРИЯ

Для эффективного роста рук их необходимо тренировать несколько раз за микроцикл

Существует мнение, что относительно небольшие мышцы рук благодаря невеликому размеру способны быстро восстанавливаться, поэтому их надо брать измором, заставляя как можно больше работать. Однако не забывай, что мышцы рук задействованы при выполнении всех упражнений для “верха” и, пожалуй, половины упражнения для “низа”, включая становую тягу. Поэтому всего одной прямой тренировки рук в большинстве случаев более чем достаточно, чтобы дать понять организму: объем именно этих мышц надо срочно нарастить.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1 Перерыв между шестым и седьмым этапами не нужен – приступай к новым упражнениям сразу. Заниматься ты будешь 4 недели по 3 раза в неделю, например, тренировка “А” в понедельник, “Б” в среду и “В” в пятницу. Выходные посвящай эффективному восстановлению – так, как ты уже привык это делать за год наших совместных тренировок.

2 В седьмом, как и в предыдущих этапах, используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1А и 1Б, делай их так: подход упражнения 1А/отдых/подход 1Б/отдых/возврат к 1А. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.

3 Двусеты – это серии из двух упражнений на одну мышечную группу, которые ты будешь выполнять подряд и без отдыха.

4 Примечание “max” – это максимально возможное количество повторов. В случае двусета, используй во втором упражнении из пары тот же вес, что и в первом.

5 Во всех случаях, кроме двусетов, паузы отдыха между подходами – до полного восстановления. То есть ты начинаешь следующий подход, не отсчитывая какое-либо конкретное время, а тогда, когда совершенно уверен, что готов выполнить предписанное программой количество повторов. Это может занять от одной до пяти – семи минут, в зависимости от сложности упражнения, интенсивности работы и твоей физической формы.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА А				
1 Жим штанги лежа	4*6	5*6	6*6	8*3
2 Подтягивания на полотенце	3*max	3*max	3*max	3*max
3 Жим узким хватом на наклонной скамье	3*15	3*10	4*12	2*20
4 Двусет:				
Разводки с гантелями в наклоне с опорой лбом	3*12	4*10	4*8	3*15
Отведения с гантелями стоя	3*max	4*max	4*max	3*max
5 Тяга штанги выше головы	2*20	3*15	2*20	3*15

Примечание: Заверши тренировку 1-2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не более 12 повторов. Например, подъем корпуса на наклонной скамье с отягощением. Сделай в каждом упражнении 2-3 подхода.

ТРЕНИРОВКА Б				
1 Присед с высокой штангой	4*8	5*6	3*10	6*8
2А Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести	3*8	4*10	3*12	2*20
2Б Треугольный жим со штангой лежа	3*8	4*10	3*12	2*20
3 Двусет:				
Модифицированный подъем гантелей на бицепс	2*15	2*20	2*15	2*20
Модифицированные разгибания в наклоне	2*15	2*20	2*15	2*20
4 Становая тяга с пола	4*4	4*3	3*6	2*12

Примечание: Заверши тренировку 1-2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не менее 15–20 повторов. Например, сгибание бедра в тренажере с опорой на предплечья – так правильно называется подъем коленей в станке. Сделай в каждом упражнении 2-3 подхода.

ТРЕНИРОВКА В				
1 Подтягивания обратным хватом	4*6	5*6	6*6	8*3
2 Жим штанги на наклонной скамье	3*8	3*6	4*8	4*6
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3*15	3*10	4*12	2*20
4 Швунг со штангой	3*7	3*7	4*5	4*5
5 Двусет:				
Разводки с гантелями на горизонтальной скамье	3*12	4*10	4*8	3*15
Тяги гантелей к подбородку стоя поочередно	3*max	4*max	4*max	3*max

Примечание: Заверши тренировку 1-2 упражнениями для мышц кора. Упражнения выбирай с таким расчетом, чтобы в каждом подходе получалось не менее 25–30 повторов. Например, скручивания на фитболе. Сделай в каждом упражнении 2-3 подхода.

MASTERS OF STYLE

Эдриан Броуди. Стиль: «Жизнь». Инструмент: ProGlide Styler

«СТИЛЬ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ДЕТАЛЕЙ»

©2012 The Gillette Company. Реклама. 12+

Инновация!

Fusion ProGlide Styler

Бритва, стайлер, триммер 3-в-1

Gillette

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

Становая тяга с пола

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, квадрицепсы, разгибатели позвоночника*

Подойди к штанге, стоящей на полу, так, чтобы проекция грифа приходилась на середину подъема стоп. Отводя таз назад, присядь вниз и возьмись за гриф полностью прямыми руками. Прогнись в пояснице, разведи лопатки, вытяни вниз руки, плечи подними вверх, а таз максимально опусти **(А)**. Мощным совокупным усилием ног и корпуса оторви штангу от пола и выпрямись **(Б)**. Верни штангу на пол и повтори.

Подтягивания на полотенце

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, предплечья*

Перекинь через высокую перекладину свернутое в трубочку полотенце. Повисни на его концах, скрестив лодыжки и чуть прогнувшись в грудном отделе **(А)**. Стараясь сводить лопатки, подтянись как можно выше, чуть разводя концы полотенца по сторонам от груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Жим узким хватом на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на наклонную скамью и возьмись за гриф узким хватом, но так, чтобы в нижней точке твои кисти не касались груди. Сведи лопатки, подай грудь вперед и, сняв штангу со стоек, помести ее перед собой на почти прямых руках **(А)**. Разводя локти в стороны удобным тебе образом, опусти гриф в район ключиц **(Б)** и сразу же выжми его обратно. Повтори.

Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку так, чтобы гриф оказался строго над твоими глазами. Возьмись за него широким хватом, согни ноги, сведи лопатки и подай грудь вперед. Сними штангу со стоек и помести ее на почти прямых руках над собой **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти снаряд на грудь **(Б)** и мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга штанги выше головы

Мышцы: *трапециевидная, дельтовидная*

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину плеч. Возьмись за штангу хватом чуть уже плеч. Немного согни руки в локтях **(А)**. Поднимай штангу строго вдоль корпуса, сгибая руки и отводя локти назад и вверх. Когда достигнешь верхней точки в этом движении, разверни локти вниз и подними штангу над головой. В верхней точке гриф должен находиться строго над твоей макушкой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

ЭТО ТЕБЕ НА РУКУ

Некоторые уверены: часы сегодня не нужны — время покажет и мобильник. Что ж, мы нашли часы, которые способны на куда большие подвиги, чем просто дать ответ на вопрос “Который час?”.

GARMIN FENIX МОЖНО КУПИТЬ ТОЛЬКО В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ GARMIN В МОСКВЕ И МАГАЗИНАХ MANOMY В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.
Подробности на nuvi.ru, manomy.com

Если тебе доводилось блуждать в джунглях, добывать воду из баобаба, ловить на пропитание эндемичную фауну и пытаться выйти к людям, то часы Garmin fenix для тебя. Если ты прыгаешь с парашютом, лазаешь по скалам или пугаешь медведей в тайге – эти часы тоже на тебя. С ними невозможно заблудиться, то есть вообще. Дело в том, что в Garmin fenix встроен GPS навигатор, который пишет трек. Короче, чтобы вернуться по своим следам, тебе теперь не нужно делать зарубки на деревьях и запоминать, на какой стороне муравейника растет мох.

Распланировать свой маршрут можно заранее, сидя дома под теплым пледом с теплым планшетом. Трек потом загружается в часы и Garmin fenix ведет тебя прямо к цели.

Часы имеют мегапрочный корпус, защиту от пыли и влаги и не менее крепкий ремешок. Впрочем, хоть они и называются “Феникс”, жечь их все-таки не рекомендуется.

Помимо датчика GPS с возможностью ведения по заранее выбранному маршруту, в часах есть магнитный компас – это на случай падения всех спутников. А еще Garmin fenix показывают температуру, атмосферное давление и высоту. Кроме того, беспроводной интерфейс позволит тебе следить за своим сердечным ритмом и температурой при помощи дополнительных датчиков.

ВОТ ЕЩЕ 3 СЕРИИ ПРИБОРОВ ОТ GARMIN ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ СИДИТ НА МЕСТЕ.

1. Серия Garmin Forerunner

Эти фитнес-часы с GPS помогут в беге, ориентировании, катании на велосипеде, лыжах и плавании. Они помогут тебе поддерживать тренировку в нужном темпе и правильно планировать нагрузки. Пульсометр позволит тебе наблюдать за сердцем и не сойти с дистанции.

2. Серия Garmin Edge

Велокомпьютер с сенсорным экраном и GPS. Отображение карты, измерение скорости, расстояния, частоты пульса и вращения педалей – все это в прочном корпусе позволит сделать твои велотренировки эффективными. Все модели Edge полностью русифицированы.

3. Garmin Swim

Незаменимая вещь для рожденных плавать: полный контроль над тренировками в бассейне – автоматический подсчет гребков, калорий, кругов и коэффицента эффективности.

10% — СКИДКА В ДЕКАБРЕ НА ПРИБОРЫ GARMIN ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И СПОРТА
Подробности на garmin.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Разводки с гантелями в наклоне с опорой лбом

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, середина трапециевидной*

Возьми в руки гантели, поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях и, сохраняя поясницу слегка прогнутой, наклонись вперед почти до параллели корпуса с полом. Лоб должен упереться в верхнюю часть скамьи. Руки держи чуть согнутыми, а кисти так, чтобы грифы были параллельны **(А)**. Сводя лопатки, разведи руки в стороны, стараясь поднять гантели как можно выше **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, немедленно переходи к следующему упражнению...

Отведения с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидная, трапециевидная*

...Используя гантели того же веса, выпрямись **(А)** и, удерживая руки чуть согнутыми в локтях, подними их через стороны вверх на уровень плеч **(Б)**. Задержавшись на секунду, плавно вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, сгибатели предплечья*

Прикрепив к поясу дополнительное отягощение, повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом, — ладони обращены на себя. Прогнись в грудном отделе, по возможности перекрести лодыжки **(А)**. Подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Модифицированный подъем гантелей на бицепс

Мышцы: *двуглавая плеча, другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть согни. В руки возьми гантели и разверни кисти ладонями вперед. Руки чуть согни в локтях, плечи прижми к корпусу **(А)**. Напрягая бицепсы, подними гантели к плечам **(Б)**. Не останавливаясь, подними локти вперед, стараясь еще сильнее сократить двуглавую мышцу плеча **(В)**. Плавно двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение и повтори.

Модифицированные разгибания в наклоне

Мышцы: *трехглавая плеча, разгибатели плеча*

Возьми в руки гантели. Поставив чуть согнутые в коленях ноги вместе, наклонись вперед. Подними согнутые в локтях руки вдоль корпуса вверх так, чтобы в исходном положении локти находились чуть выше плечевых суставов **(А)**. Не меняя положения плеч, разогни руки в локтях, с силой сократив трицепсы **(Б)**. Сделав заданное количество повторов, выпрями руки и опусти их вниз **(В)**. Теперь сделай максимальное количество повторов, просто отводя абсолютно прямые руки назад **(Г)** и опуская их обратно. Это будет считаться за 1 сет.

Разводки с гантелями на горизонтальной скамье

Мышцы: *грудные*

Ляг на лавку, взяв в руки гантели и поместив их над грудью. Ноги согни, ступни поставь на пол. Руки чуть согни, развернув локти наружу **(А)**. Сводя лопатки, опусти максимально низко гантели в стороны по широкой дуге **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению...

Тяги гантелей к подбородку стоя, поочередно

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, кор*

...используя гантели того же веса, что и в предыдущем упражнении, встань, выпрямись, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ладони разверни назад **(А)**. Подтяни к плечу правую руку, направив локоть вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори другой рукой **(В)**. Это будет 1 повтор. Сделай максимум.

KETTLER
GERMANY*
НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО
+X AWARD
KETTLER
MOST INNOVATIVE BRAND 2012
Товар сертифицирован. Реклама. * Германия. ** Самый инновационный бренд 2012.
Велоэргометр
E7 07682-800
СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ
спортмастер
Единая бесплатная справочная служба:
тел. 8 (800) 777-777-1
SPORTMASTER.RU

Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на наклонную скамью и возьмись за гриф хватом чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и, сняв штангу со стоек, помести ее перед собой на почти прямых руках **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти снаряд в район верхней части груди **(Б)** и сразу же выжми его обратно. Повтори.

Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести

Мышцы: *двуглавая плеча, другие сгибатели предплечья*

Встав прямо, ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, возьми штангу хватом снизу так, чтобы левая ладонь находилась под левым плечом, а правая ладонь была расположена ближе к пупку **(А)**. Согни руки в локтях, подняв снаряд к плечам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, отдохни минуту, после чего проделай то же самое, сместив к центру другую руку, — это будет считаться за 1 подход.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Взяв штангу хватом снизу, расположив ладони на грифе чуть шире плеч, поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях, прогнись в пояснице и наклонись так, чтобы гриф опустился чуть ниже коленей **(А)**. Не меняя положения корпуса, подтяни гриф к низу живота, сводя лопатки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Присед с высокой штангой

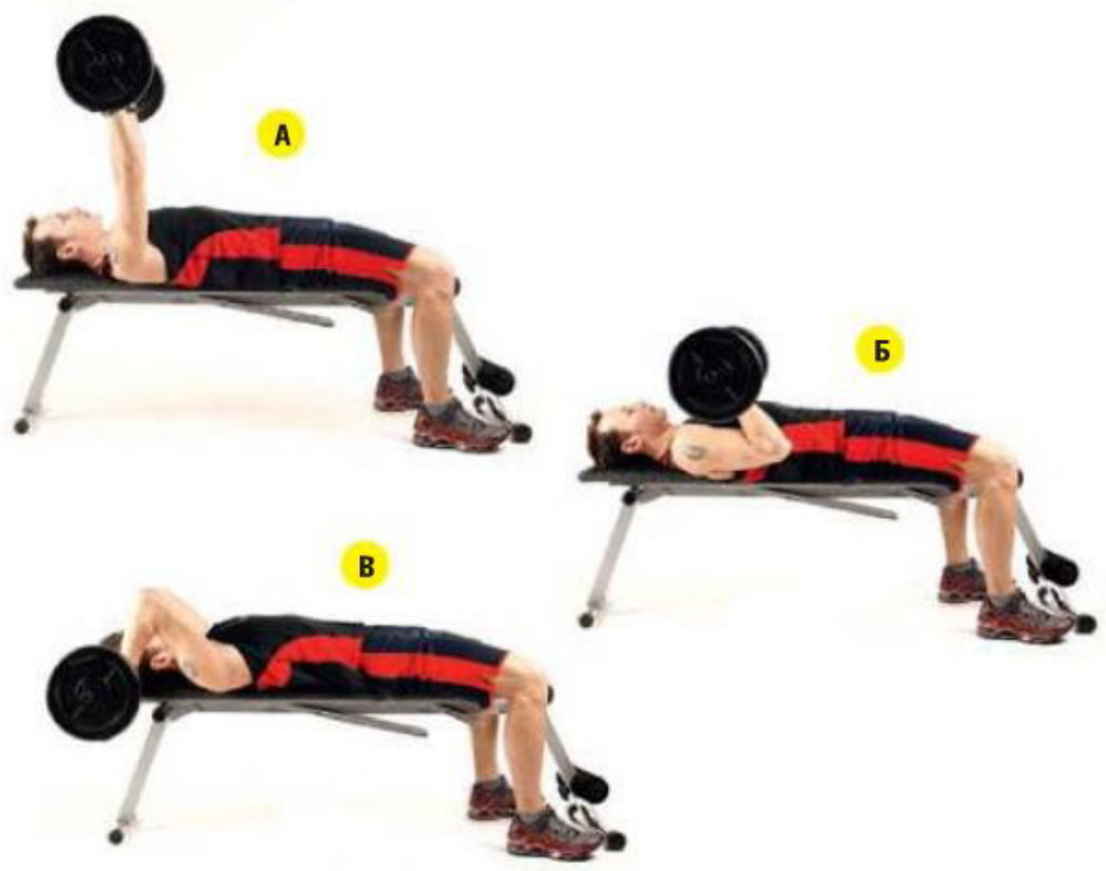
Мышцы: *квадрицепсы, ягодичные, задней поверхности бедра, голени*

Положи штангу на верхнюю часть трапеций; удерживая лопатки сведенными и выпятив грудь, отойди от стоек назад. Поставь ступни на ширину плеч, ноги согни в коленях, а таз немного отведи назад **(А)**. Глубоко присядь, не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

Треугольный жим со штангой лежа

Мышцы: *трехглавая плеча, грудные*

Ляг на лавку, согнув ноги и взявшись за гриф хватом чуть уже плеч. Штангу помести над собой на почти прямых руках **(А)**. Опусти снаряд к груди, как при выполнении жима лежа узким хватом **(Б)**. Теперь, не расслабляя трицепсов и не меняя угла в локтевом суставе, опусти гриф назад за голову, отчетливо растянув длинную головку трицепса **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.



Швунг со штангой

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор*

Подними штангу на передние дельты, взявшись за гриф хватом чуть шире плеч. Ступни поставь на ширину плеч или несколько шире, ноги немного согни в коленях, поясницу не прогибай, а держи напряженной и плоской, как стенка. Локти выведи вперед за гриф **(А)**. Быстро подсядь вниз **(Б)** и, не останавливаясь, вытолкни штангу над головой, помогая себе ногами **(В)**. Аккуратно верни снаряд на плечи и повтори.

KETTLER
GERMANY*
НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО
KETTLER MOST INNOVATIVE BRAND 2012**
Товар сертифицирован. Реклама. * Германия. ** Самый инновационный бренд 2012. *** Трэк Экспириенс 07885-600.
Беговая дорожка
Track Experience 07885-600***
СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ
спортмастер
Единая бесплатная справочная служба:
тел. 8 (800) 777-777-1
SPORTMASTER.RU

ХУДЕЕТ, ПИТАЯСЬ, МОЩНЫЙ АТЛЕТ

Убери “спасательный круг” с боков и покажи наконец народу, какие кубики на твоем прессе скрываются под слоем жира. Все что нужно — следовать инструкции МН.

У ТЕБЯ БЫВАЛО ТАК: качаешь пресс, приседаешь, жмешь, подтягиваешься, делаешь как заведенный круговые тренировки, даже бегаешь по утрам, а кубиков на животе все равно не видно? А знаешь, почему? Запомни эту формулу, как молитву: в том, чтобы твой торс стал похож на стиральную доску, только 30% тренировок и 70% — правильного питания.

Так что на пару минут отложи в сторону гантели и возьми в одну руку ложку, а в другую ручку. Сейчас мы научим тебя грамотно сжигать жир.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DEBUT ART

ХОРОШИЙ РАСКЛАД

Это все продукты, которые потребуются тебе, чтобы полноценно и вкусно питаться, одновременно сжигая жир, скрывающий твою рельефную мускулатуру от восторженных взглядов. Мы приводим примерный объем закупок на неделю: можешь взять больше или меньше, главное, не меняй сам список.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

☐ Шпинат – **500 г**

☐ Лук – **1 кг**

☐ Салат ромен – **400 г**

☐ Авокадо – **6 шт. (около 1100 г)**

☐ Кабачок – **1 шт. (300 г)**

☐ Помидоры – **500 г**

☐ Тыква – **1 небольшая (1 кг)**

☐ Морковь – **6 шт. (500 г)**

☐ Брокколи – **300 г**

☐ Сельдерей – **300 г**

☐ Красный болгарский перец – **400 г (3 шт.)**

☐ Стручковый перец чили – **40 г**

☐ Цветная капуста – **300 г**

☐ Приправа-смесь для мясных блюд – **1 упаковка (40 г)**

☐ Оливки – **1 банка (350 г)**

☐ Брюссельская капуста – **500 г**

☐ Яблоки – **1 кг**

☐ Красно-кочанная капуста – **800 г**

☐ Соус сальса – **1 банка (300 г)**

☐ Спаржа – **1 пучок (125 г)**

☐ Зеленый лук – **1 пучок (125 г)**

☐ Огурец длинноплодный – **половина**

☐ Шампиньоны – **500 г (2 упаковки)**

☐ Консервированная кукуруза – **1 банка (340 г)**

БЕЛОК

☐ Куриные грудки – **3 шт. (500 г)**

☐ Куриные сосиски – **8 шт. (500 г)**

☐ Говяжий фарш – **1 кг**

☐ Филе индейки – **500 г**

☐ Королевские креветки – **250 г**

☐ Филе семги – **300 г**

☐ Яйца – **12 шт.**

☐ Говяжья вырезка – **470 г**

☐ Тунец – **3 банки (по 185 г)**

☐ Сушеная говядина – **80 г**

☐ Миндальное или кокосовое молоко – **400 мл**

☐ Чищеные грецкие орехи – **100 г**

ЧЕМ ЗАПРАВЛЯТЬ И НА ЧЕМ ЖАРИТЬ

☐ Масло из виноградных косточек – **500 мл**

☐ Оливковое масло – **500 мл**

☐ Красный винный уксус

ЕЩЕ ПЯТЬ КОМПОНЕНТОВ РАЦИОНА, ВЫЯВЛЯЮЩЕГО КУБИКИ

Не забывай про эти ускорители метаболизма каждый раз, когда соберешься поесть, и жир в твоем организме будет таять, как снег под апрельским солнцем.

1. Молотый острый красный перец

В Оксфордском политехническом институте установили, что эта пряность (ее еще называют кайенским перцем) ускоряет обмен веществ на 15–20% в течение 2-3 ч после приема пищи.

2. Корица

Вещества, содержащиеся в корице, воздействуя на молекулы инсулина, улучшают углеводный и жировой обмен человека, в среднем, на 20% (данные научно-исследовательского подразделения Министерства сельского хозяйства США).

3. Имбирь

В этом корне содержатся органические кислоты, которые стимулируют выработку ферментов желудочного сока. Причем эффект от такого воздействия существенный – метаболизм человека ускоряется в среднем на 20%.

4. Горчица

Всего половина чайной ложки ядреной горчицы раскочегарит твой обмен веществ на дополнительные 20–25%. Дело в том, что содержащиеся в горчице изотиоцианаты стимулируют выработку гормонов, отвечающих за переработку жира в энергию.

5. Вода

Хлопни стакан холодной воды – организму придется мобилизовать энергию из жировых клеток, чтобы разогреть ее, а это разгонит метаболизм сразу на 30%. Правда, чтобы добиться такого эффекта, вода должна быть охлаждена до 5 градусов Цельсия.

У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ЭТАЛОН

Мы нашли 5 причин, почему смартфон 2013 года не будет таким, как смартфон 2012 и один пример аппарата будущего — Nokia Lumia 920. Вот обзор новых функций, которые должны быть в твоем телефоне, если ты хочешь пользоваться лучшим.

1

ОСНАЩЕН WINDOWS PHONE 8

Самая свежая версия операционной системы от Microsoft сделана на одном ядре для телефонов, планшетов и обычных PC. Для тебя это значит, что приложений для смартфона станет больше — ведь разработчикам теперь очень просто переносить их с “настольной Windows” на мобильную. Чтобы приложения работали быстрее, появилась поддержка многоядерных процессоров. У процессора Nokia Lumia 920 два ядра. При этом, когда вся мощность не нужна, одно ядро отключается для экономии энергии.

2

УМЕЕТ СНИМАТЬ GIF

Не так давно камеры телефонов догнали по возможностям обычные фотоаппараты. Теперь пришла пора их превзойти. Nokia Lumia 920 умеет снимать “живые фотографии” в формате gif — что-то среднее между видео и фото: например, на переднем плане стоишь ты, а сзади реально взрываются фейерверки или взлетает самолет. Если же на заднем плане появилось что-то лишнее, помеху можно удалить одним нажатием: Lumia делает несколько снимков сразу и может собрать из их лучших кусков идеальный кадр.

3

ЗАРЯЖАЕТСЯ БЕЗ ПРОВОДОВ

Споры о том, какой штекер должен быть у телефонной зарядки закончились с появлением Nokia Lumia 920: этот телефон можно заряжать, просто положив его на специальную зарядную платформу. “Беспроводной” — вообще ключевое слово для аксессуаров Nokia: на выбор беспроводные наушники и гарнитуры. А еще колонка, которая будет проигрывать музыку с телефона и заряжать его, стоит только положить Lumia 920 сверху. Дополнительный плюс - необычный дизайн и яркий цвет всех аксессуаров.

4

РАСПОЗНАЕТ КАСАНИЯ В ПЕРЧАТКАХ

Наконец-то решена зимняя проблема всех телефонов с тачскринами — то, что экраны не распознают касания рук в перчатках. Nokia Lumia 920 реагирует на прикосновения даже самых суровых мужских рукавиц. Так что пока другие будут задубевшими синими пальцами водить по экранам, тебе будет тепло и комфортно.

5

ЯРКИЙ ВО ВСЕМ

Nokia Lumia 920 яркий во всем, начиная с внешности и заканчивая умением даже при плохом освещении делать сочные, четкие снимки без шумов. Кроме того, Windows Phone 8 позволяет менять размер и цвет иконок на рабочем столе (выбери, какой из трех размеров тебе больше по душе). В общем, свою Nokia Lumia 920 ты узнаешь не только по цвету корпуса, но и по тому, как выглядит ее экран.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Windows Phone

© Microsoft, 2012. Все права защищены. Lumia — Лумия.

NOKIA

МОЖНО МНЕ МЕНЮ?

Вот тебе 28 завтраков, обедов, ужинов и перекусов, из которых ты составишь свой рацион. Блюда можно менять местами, главное — не заедай все это тортом с пивом.

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК	**Яичница-болтунья** Зажарь ее со шпинатом, луком и грибами. **ПОЧЕМУ** Ешь на завтрак качественный белок, а не углеводы, например, в виде бутербродов и каш.	**Семга с овощами** Порубленные на мелкие кусочки семгу, кабачки и лук поджарь на масле из виноградных косточек. **ПОЧЕМУ** В этом традиционном английском завтраке много ненасыщенных жиров — и сытно, и нет "плохого" холестерина, повышающего секрецию гормонов, отвечающих за запасание жира.	**Яичница-болтунья** Зажарь ее с кусочками семги, кабачком, луком и грибами. **ПОЧЕМУ** В кабачках и луке полно витамина С, который помогает организму бороться с воспалительными процессами в натруженных тренировками мышцах.
ОБЕД	**Куриный салат** Грудки, салат ромен, шпинат, авокадо, яблоко, заправь оливковым маслом и уксусом. **ПОЧЕМУ** В оливковом масле много вещества олекантала — оно борется с воспалительными процессами в мышцах, которые ты нагружаешь, чтобы избавить свой могучий торс от жира.	**Салат с тунцом** А также шпинатом, авокадо и заправкой из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** В тунце мало жира, но много белка. Авокадо полезно еще и большим количеством ненасыщенных жиров.	**Тако-салат** Обжарь говяжий фарш, поруби салат ромен, шпинат и авокадо, смешай и заправь композицию соусом сальса. **ПОЧЕМУ** Мало калорий, много белка, полезных ненасыщенных жирных кислот и капсаицина в острой сальсе.
УЖИН	**Тушеная говядина** Со шпинатом и цветной капустой. **ПОЧЕМУ** Ты удивишься, но белка полно не только в говядине, но и в зеленых листьях шпината. Эта пара также снабдит тебя железом.	**Карри с говядиной** Обжаренные кусочки говядины, кокосовое или миндальное молоко, морковь, лук, шпинат и грибы, а еще много карри и перца чили. **ПОЧЕМУ** В чили полно капсаицина — алкалоида, который не только придает перцу остроту, но и подавляет процесс создания жировых запасов организмом.	**Семга** Обжаренная на масле из виноградных косточек с брюссельской капустой. **ПОЧЕМУ** В первой части уравнения море ненасыщенных жиров. Во второй — горы витамина С. В 100 г брюссельской капусты содержится суточная норма этого витамина.
ПЕРЕКУС	**Креветки с пюре из авокадо** **ПОЧЕМУ** В этих ракообразных мало калорий и много белка. Авокадо богат калием, который нужен твоим мускулам, чтобы восстанавливаться после спортзала.	**Сушеная говядина, грецкие орехи и яблоко** **ПОЧЕМУ** Антиоксиданты в грецких орехах помогают твоему организму быстро восстанавливаться после изматывающих тренировок.	**Тунец, морковные палочки, пюре из авокадо** **ПОЧЕМУ** Про тунец и авокадо ты уже все знаешь. В морковных палочках, которые ты макаешь в пюре из авокадо, полно бета-каротина, участвующего в синтезе тестостерона. Мужской гормон нужен тебе и для наращивания мышечной массы, и для жиросжигания.

ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
Омлет с индейкой Вареную порубленную индейку смешай со шпинатом, помидорами и шампиньонами. **ПОЧЕМУ** Индейка — один из самых бедных жирами источников белка в нашем списке. 	**Сосиски с капустой** Пожарь куриные сосиски с красной капустой и грибами на масле из виноградных косточек. **ПОЧЕМУ** Масло из виноградных косточек снижает аппетит; оно на 15–20% состоит из олеиновой кислоты, которая участвует в выработке гормона, вызывающего чувство насыщения.	**Овощная запеканка с яйцами** Смешай два сырых яйца с мелко нарезанными болгарским перцем и зеленым луком, добавь чили и запеки эту смесь в духовке. **ПОЧЕМУ** Вещества, содержащиеся в красном болгарском перце, тормозят выработку в организме гормона стресса — кортизола, который участвует в создании жировых отложений.	**Рулеты с мясной начинкой** Приготовь начинку из обжаренных говядины и индейки, порубленных свежих авокадо, моркови, огурца. Приправь ее чили и заверни в листы салата ромен. **ПОЧЕМУ** Здоровая и вкусная замена рулетам из армянского лаваша и начинки, заправленной майонезом.
Салат с семгой Ломоть семги, салат ромен, шпинат и заправка из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** В семге помимо прочего полно витамина D, который помогает твоему организму избавляться от подкожного жира — именно того, который мешает поклонницам наслаждаться точеным рельефом твоей мускулатуры.	**Салат с индейкой и ростбифом** Филе птицы, ростбиф, яйца вкрутую, салат ромен, шпинат и заправка из оливкового масла и уксуса. **ПОЧЕМУ** Три разных источника белка обеспечивают богатый ассортимент аминокислот для твоей мускулатуры. Плюс твоему организму придется потратить много энергии, чтобы усвоить эту смесь.	**Салат с креветками** Королевские креветки, салат ромен, шпинат, авокадо и заправка из оливкового масла с уксусом. **ПОЧЕМУ** Мясистое тело креветки богато изолейцином, лейцином и валином, которые помогают твоему организму терять как можно меньше мышечной массы, когда ты ограничиваешь потребление калорий.	**Бургер с говядиной без хлеба** Пожарь из фарша котлету, как для бургера, а затем заверни ее в лист салата ромен вместе со свежими помидорами и луком. Рядом на тарелку положи вареную спаржу. **ПОЧЕМУ** Как ты, наверное, уже понял, сегодня в первой половине дня мы боремся с твоей тоской по фастфуду и вредным закускам.
Тыква с мясом Тушеная тыква с соусом болоньезе из говяжьего фарша и салатом ромен. **ПОЧЕМУ** В тыкве много витамина A и полезной клетчатки, а калорий мало. В дуэте с говядиной она насытит тебя, не давая жировым отложениям ни малейшего шанса. 	**Чили из говядины** Обжарь кусочки мяса, а затем добавь к ним грибы, перец чили, лук, морковь и потуши. **ПОЧЕМУ** Мы заменили часть мяса грибами, потому что они богаты белком и хорошо утоляют голод, но содержат меньше калорий. 	**Куриное филе** Замаринуй кусочки птицы в смеси кайенского перца и оливкового масла, а затем обжарь. **ПОЧЕМУ** Если ты уже шесть дней готовишь себе еду по этой шпаргалке, то пользу курицы, оливкового масла и острого перца для сжиросжигания тебе объяснять не надо.	**Карри с говядиной** Обжаренные кусочки мяса, миндальное/кокосовое молоко, морковь, лук, шпинат и грибы, а также много карри и перца чили. **ПОЧЕМУ** Да, мы повторяемся. Но карри в рационе упертого жиросжигателя много не бывает. Белок, клетчатка, ненасыщенные жиры и капсаицин — в каком еще блюде они встречаются одновременно и так гармонично.
Тунец и авокадо с палочками из моркови и сельдерея **ПОЧЕМУ** В 100 г стеблей сельдерея всего 16 ккал, в 100 г моркови — 41 ккал. Жиров — по нулям. Этими овощами ты наполнишь желудок, а тунец даст тебе белок. 	**Сырая тыква с кусочками поджаренной индейки** **ПОЧЕМУ** В индейке много белка и много селена, который необходим твоему организму для нормальной работы щитовидной железы, отвечающей в том числе и за жировой обмен.	**Ломтики стейка с кукурузой** **ПОЧЕМУ** Главное достоинство кукурузы — это ее низкая калорийность в сочетании с большим количеством пищевых волокон. От такого гарнира легче похудеть, чем растолстеть. 	**Куриная грудка с сырой тыквой** **ПОЧЕМУ** Классический белок атлетов и углеводы в сочетании с пищевыми волокнами. Отличная еда для восстановления после тренажерного зала.

ФОТО: LEGION-MEDIA, FOTOIMEDIA

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

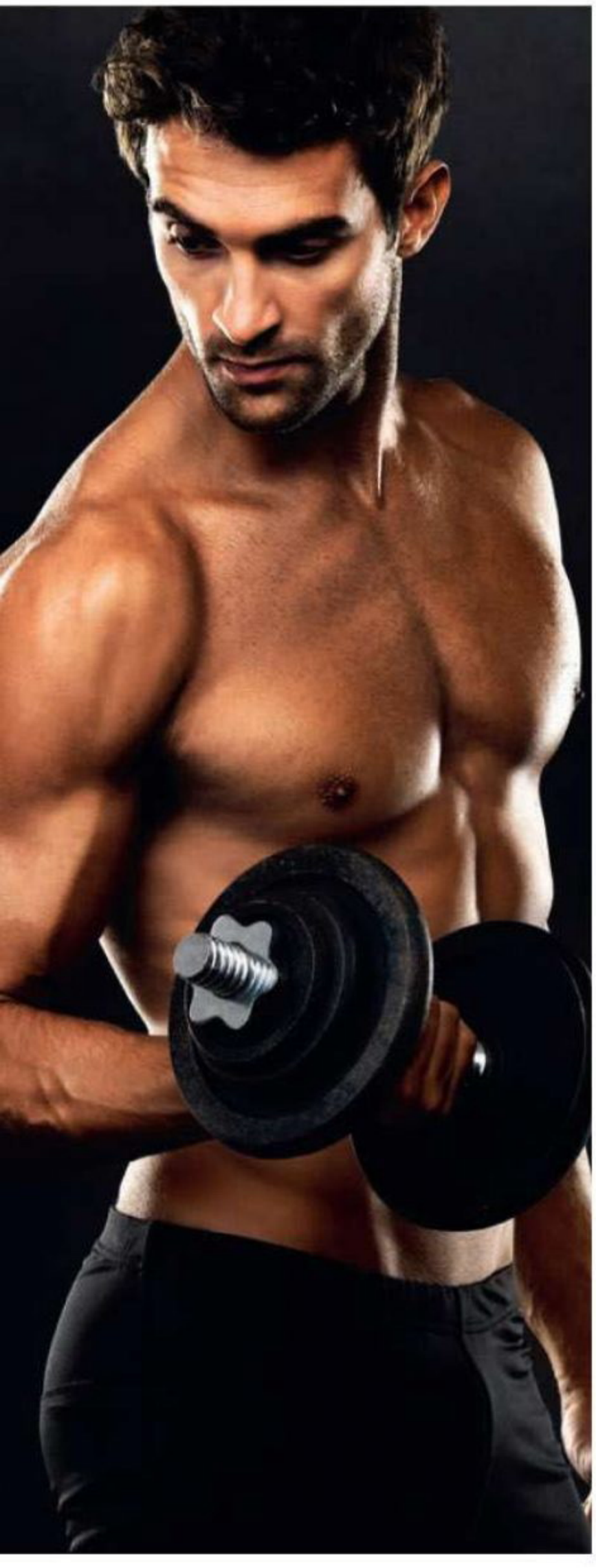
Читай любимый журнал по-новому!

А НА ЧЕРНОЙ СКАМЬЕ...

ВОПРОС **У нас вечерами зал забит под завязку, как метро в час пик, в результате чего у меня не получается проводить нормально свои тренировки – только займу снаряд, сразу же забирают. Цель тренировок – снижение веса, сжигание лишнего жира и повышение выносливости.**

Валентин

ОТВЕТ **Проще всего в таком случае найти себе пару гантелей и скамью с возможностью изменения наклона. Этих двух предметов спортивного обихода достаточно, чтобы проводить полноценную круговую тренировку.**



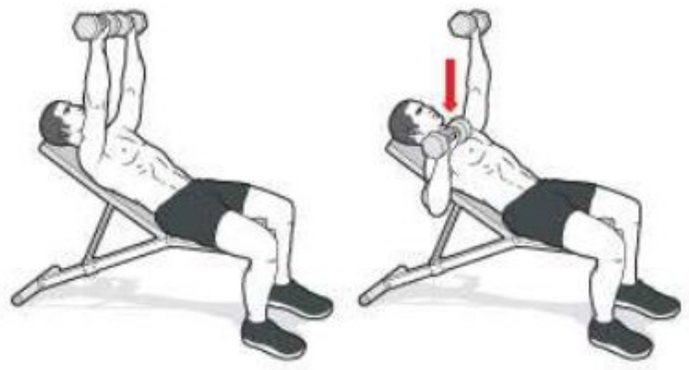
КРУГ 1

1. Тяга гантелей нейтральным хватом на наклонной скамье

Ляг животом на наклонную скамью, опустив прямые руки с гантелями вниз. Ладони разверни друг на друга. Чуть прогибаясь в грудном отделе, сведи лопатки и подтяни гантели к поясу. Выдержи секундную паузу, после чего подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори. Сделай 8–12 повторов.

2. Поочередный жим гантелей на наклонной скамье

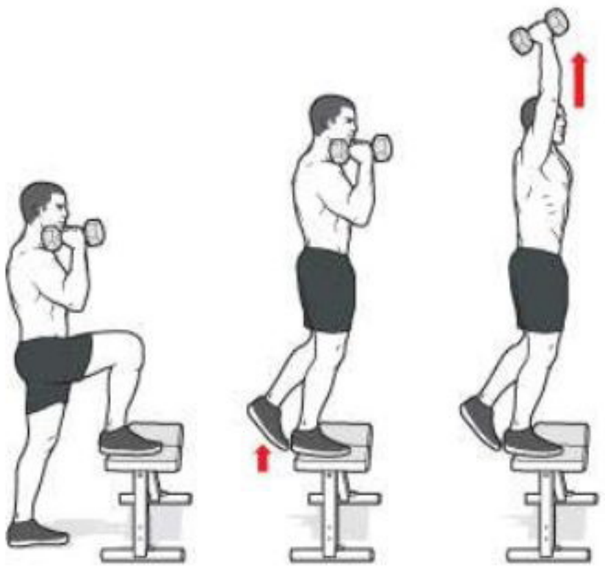
Ляг спиной на наклонную скамью, поставив ступни на пол чуть шире плеч. Гантели подними над собой, развернув их грифы в единую линию. Оставив левую руку прямой, опусти правую гантель вниз, как на рисунке. Вернись в исходное положение и опусти левую гантель. Продолжай чередовать руки. Сделай 8 повторов для каждой руки (всего получится 16).



КРУГ 2

1. Зашагивания на скамью с жимом вверх

Встань в одном шаге от скамьи, поставив на нее стопу правой ноги. Гантель в правой руке подними к плечу, как на рисунке. Свободную руку отведи в сторону для баланса. Поднимись вверх только за счет усилия правой ноги. Не останавливаясь, выжми гантель над головой. Теперь сначала верни гантель к плечу, а затем опустись на пол. Получишь 1 повтор. Сделай 8 повторов, смени руку и ногу и повтори еще 8 раз.



2. Свинги одной рукой с гантелью

Возьми гантель в правую руку, опусти ее перед собой так, как показано на рисунке, и поставь ступни чуть шире плеч. Наклонившись и одновременно отведя таз назад, качни гантель по направлению к паху. Теперь придай снаряду инерции, мощно подав таз вперед и выпрямив корпус. Гантель должна подняться на уровень плеч, правая рука при этом должна остаться прямой, но расслабленной. Это один повтор. Без пауз вернись в исходное положение и повтори. Сделай по 10 повторов каждой рукой (итого 20).

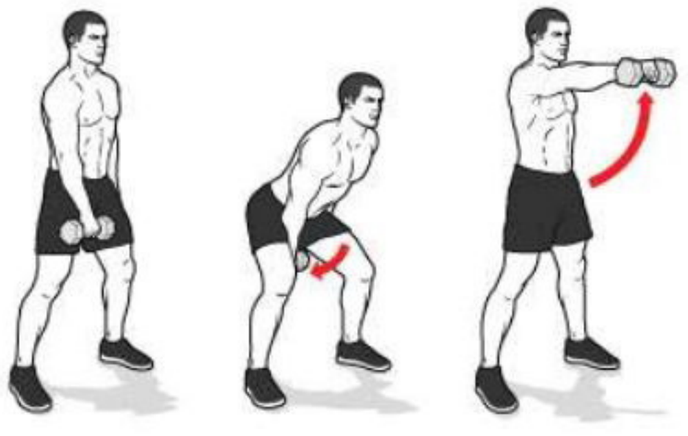


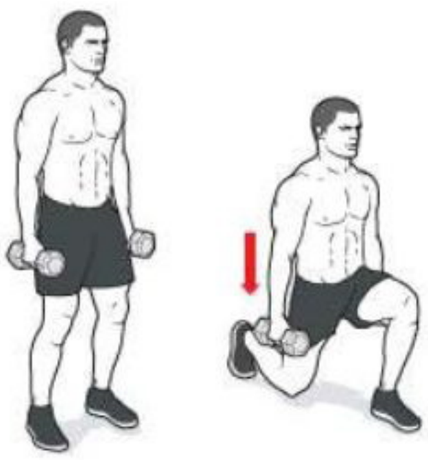
ФОТО: LEGION-MEDIA

ДЕЛАЙ ТАК

Выполни все упражнения круга по порядку, отдыхая между ними не более 15–30 секунд. Завершив круг, отдохни 2-3 минуты, после чего пройди весь круг еще два-три раза. Затем переходи к следующему кругу, действуя аналогичным образом. Проводить данную тренировку можно 3-4 раза в неделю.

3. Поочередные выпады с гантелями назад

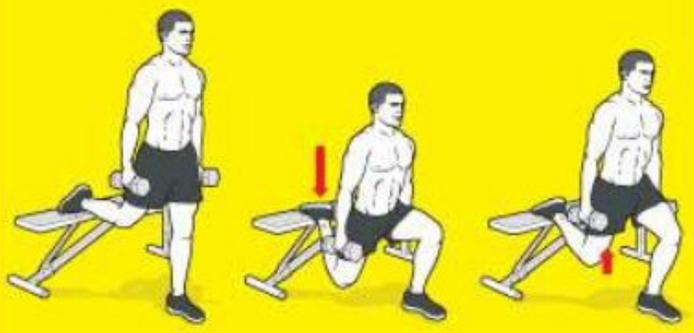
Поставь ступни на ширину бедер, взяв в руки гантели. Отшагни назад правой ногой и опустись в глубокий выпад, почти коснувшись пола коленом правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори выпад с другой ноги. Следи за тем, чтобы корпус в процессе выполнения движения по минимуму наклонялся вперед. Сделай по 12 повторов каждой ногой (итого 24).



БОНУСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

При желании ты можешь дополнить второй круг этим упражнением, если хочешь увеличить нагрузку.

Отойди от лавки, стоящей у тебя за спиной, на полтора-два шага. Обопрись на нее подъемом правой ноги, левую ногу чуть согни в колене, в руках держи гантели. Опустись вниз, сгибая левую ногу насколько сможешь. Теперь вернись на половину амплитуды назад. Вновь опустись. Теперь выпрями левую ногу полностью — это 1 повтор. Сделай таких 8–12, смени ногу, после чего повтори еще столько же раз.



НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-НИБУДЬ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО НАРАЩИВАНИЮ СИЛЫ И РЕЛЬЕФА С МИНИМАЛЬНЫМ РОСТОМ МАССЫ. ВОЗМОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ТАКОЕ?

Алексей

Алексей, такое возможно в ряде случаев, и дело далеко не в программе. Сразу оговорюсь, что первоначального увеличения собственного веса совсем избежать не получится. Твой организм обязательно обезопасит опорно-двигательный аппарат дополнительной мышечной массой, дабы спокойно переживать силовые нагрузки. Обычно прибавка составляет от 3–5 до 10 кг. Но далее все зависит от твоих личных, врожденных, спортивных данных. Если ты невелик ростом, сухощав и создан природой для силовых видов спорта, то есть у тебя мощная ЦНС, крепкие связки, нужное соотношение длины конечностей и корпуса, то велик шанс, что ты будешь способен поднимать огромные веса, оставаясь в небольшой весовой категории. Если же ты от природы слаб, да еще и велик ростом, без солидной прибавки собственного веса богатырской силы тебе не видать.

Программа МН по набору мышечной массы разбита на этапы. Если в процессе тренировок я пропускаю неделю, каковы мои действия?
1) Начинаю 4-недельный курс заново?
2) Просто продолжаю выполнять программу?

Александр Давыдов

Разумнее всего поступить следующим образом. Если ты добрался только до второй недели — начни программу сначала. Если же ты на третьей и далее неделе, то просто пройди заново ту неделю, которая у тебя была до пропуска. После перерыва лучше вернуться к тем весам, с которыми ты занимался до пропуска, число повторов в упражнениях тоже стоит оставить прежним — не уменьшая и не увеличивая.

Перестал набирать вес. Заниматься начал 3 года назад, результат поднялся с 55 до 69 кг, но дальше вес не набирается, хоть ты тресни. Менял программы — ничего не помогает. Уже думаю начать пить гейнер. В чем может быть причина?

Уверен, что как раз в питании. Вернее, в его недостаточной калорийности и сбалансированности. Для того чтобы вес продолжал прибавляться (и прибавлялся в принципе) одних тренировок маловато. Гейнер, кстати, достойная альтернатива недостатку времени и знаний в области диетологии, ибо представляет собой оптимальную комбинацию белков и углеводов. Попробуй пить по порции гейнера за 30–45 минут до тренировки и сразу после нее, и ты снова начнешь набирать килограммы. Кстати, в качестве тренировочной программы могу посоветовать тебе наш годовой курс по набору веса, окончание которого мы печатаем в этом номере. Все предыдущие этапы ты найдешь на Mhealth.ru. Отзывы отличные!

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

12.2012

Guide to Style

Scotch&Soda

Hugo Boss

Dior

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

РЕШЕНИЕ

Два наряда

Ты же не забыл, что главный модный тренд сейчас — быть мужчиной во всем, от поступков до внешнего вида. Вот тебе на выбор два самых мужских пальто в истории — бушлат и дафлкот. Оба со славным армейским прошлым, каждое со своими особыми достоинствами. Широкие лацканы и отложной воротник бушлата согреют твою шею и щеки в пургу и мороз. Застежку дафлкота с большими наружными петлями и крупными пуговицами удобно расстегивать, не снимая перчаток, а большой капюшон не даст тебе застудить затылок и налезет на любую шапку.

Bench

Pepe Jeans

Ben Sherman

Mexx

Gant

Dolce&Gabbana

Своя борозда

Вельвет — редкий материал, способный превратить любого гопника в подобие приличного человека. Но мы рекомендуем тебе пополнить гардероб одеждой из этой плотной ткани в рубчик/бороздку без всяких намеков, а просто потому, что вельветовая одежда красивая, модная в этом сезоне, очень удобная в носке и весьма актуальная в холода.

Red Herring для Debenhams

Tommy Hilfiger

Cerruti 1881

Diesel

Philipp Plein

Uniqlo

Canali

Trussardi Jeans

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «Никон», ОГРН 1097746795812, юридический адрес: 115280, Россия, Москва, Ленинская Слобода, 19

Я ЖИВУ ОБЩЕНИЕМ

Я NIKON COOLPIX S800c. Я общение в сети. Благодаря ОС Android™ я обеспечиваю доступ к магазину Google Play™ для установки любого приложения. Мои 16-мегапиксельная КМОП-матрица и 10-кратный оптический зум-объектив помогут получить блестящие снимки, а с удобным и ярким 3,5-дюймовым сенсорным OLED-дисплеем ты всегда сможешь оценить полученный результат. Кроме того, со мной ты можешь легко делиться файлами по Wi-Fi или Bluetooth. Я готов к интернету. **www.nikon.ru**

Nikon School* www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии: (495) 733-91-70
* School – Школа

В сердце изображения Nikon

Guide to Style

Вечная ценность

Каждый год в моду входят разные современные материалы, а вот что не выходит из нее никогда — это кожа. Еще один аргумент в ее пользу: старея, кожаные вещи смотрятся только дороже. Так что, если хочешь максимально долго выглядеть стильно, лучшего выбора, пожалуй, нет.

На Жене:
Свитер **Guess by Marciano**
Джинсы **Guess**
Куртка **Ben Sherman**
Ботинки **Dino Bigioni**
Кепка **Lee Cooper**
Очки **Ray Ban**

На Даше:
Боди **Wolford**
Куртка **Maison Martin Margiela** для **H&M**
Кожаные брюки **Joseph**
Кожаные ботфорты **Celine**
Перчатки **Maison Scotch**
Украшения **Vitaly Azarov**
Кожаный аксессуар **Shurshun**

На Жене:
Майка **Bench**
Куртка **Obscur**
Джинсы **Kaporal**
Шарф-снуд **Kenzo**

На Даше:
Бюстгальтер **Wolford**
Пиджак **Motivi**
Джинсы **DKNY Jeans**
Пояс **Maison Scotch**
Перчатки **Patrizia Pepe**

На Жене:
Толстовка **Juun. J**
Куртка **Boss Selection**
Кожаные брюки **H&M**
Луноходы **Hugo Boss**
Очки **Dolce&Gabbana**

На Даше:
Корсет **Shurshun**
Жилет **Philipp Plein**
Брюки **Guess**
Ботильоны **Dibrera**
Перчатки **Maison Scotch**

На Жене:
Джемпер **H&M**
Пиджак **Guess by Marciano**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Ботинки **Fabiano Ricci**
Кулон **Vitaly Azarov**

На Даше:
Бюстгальтер, трусы **Wolford**
Пиджак **Zadig&Voltaire**
Туфли **Jimmy Choo**
Перчатки **Maison Scotch**
Клатч **Dibrera**
Кожаный аксессуар
Shurshun

На Даше:
Бюстгальтер, трусы,
пояс **Wolford**
Куртка **Philipp Plein**

На Жене:
Рубашка **Gant**
Кардиган **Ben Sherman**
Куртка **Kaporal**
Джинсы **Hilfiger Denim**

На Жене:
Рубашка **Pierre Cardin**
Кожаный жилет **DKNY Jeans**
Пиджак **Guess by Marciano**
Джинсы **Haikure**
Ботинки **Dior Homme**
Ремень **Chevignon**

На Даше:
Платье **Motivi**
Сапоги **Premiata**
Кожаный аксессуар
Shurshun

На Жене:
Рубашка **Brunello Cucinelli**
Куртка **Dior Homme**
Брюки **Ben Sherman**
Носки **Rocha.John Rocha** для **Debenhams**
Ботинки **Diesel**
Бабочка **Katia Mossina**
Украшения **Vitaly Azarov**

На Даше:
Брюки **Joseph**
Ботфорты **Celine**
Сумка **Pinko**
Кожаный браслет **Nuit Numero 12**
Браслет **Vitaly Azarov**
Кожаные аксессуары **Shurshun**

На Жене:
Майка **Bench**
Куртка **St. James**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Ботинки **Aldo Brue**
Шарф-снуд **Kenzo**

На Даше:
Бюстгальтер, трусы **Wolford**
Пиджак **Zadig&Voltaire**
Туфли **Jimmy Choo**
Перчатки **Maison Scotch**
Клатч **Dibrera**
Кожаный аксессуар **Shurshun**

Фотограф: **Константин Сорокин**
Стиль: **Лариса Лазарева, Дарья Сухачева**
Визаж: **Владимир Калиничев, Max Factor / Россия**
Прически: **Лариса Гималиева**
Модели: **Daria A; Евгений Жук, @RF model management**

Благодарим Gaudi club, ул. Складочная, 1, тел.: +7 (495) 508 80 60, www.gaudiclub.ru, за помощь в проведении съемок.

7
В ЭТОМ ДОМЕ
ВОТ УЖЕ ТРЕТИЙ ЧАС
ГУЛЯЮТ СЛАВНЫЙ
АНТОН
И ЛЕНА
С ДРУЗЬЯМИ
Живи, чтобы пробки вылетали
CINZANO
Asti
D.O.C.G.
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА
CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE, 1234/07
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА № 1234/07
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СТОП ЗАКАЗОВ

Предпраздничные хлопоты, конечно, всем хороши, но уже нет сил отвечать на вопрос “Ну, скажи же, что тебе подарить на Новый год?”. Men's Health протягивает руку помощи: специально для тебя мы собрали все, что мужчина хочет обнаружить под елкой в ночь с 2012-го на 2013-й год — от одежды и парфюма до гаджетов, часов и спорттоваров. Мы даже все разобрали по цветам. Тебе осталось только отметить галочками понравившиеся вещи и подсунуть эти страницы жене/маме/друзьям/коллегам/детям/любовнице/фан-клубу/шефу/Деду Морозу/Санта-Клаусу/Йоулупукке (или кто там еще исполняет твои желания).

ФОТО: LEGION-MEDIA

1. лоферы **Fabi**
2. кроссовки **Reebok**
3. аромат **J. Del Pozo Halloween Man**
4. аромат **Christian Dior Oud Ispahan**
5. джемпер **Dr. Koffer**
6. микроволновая печь **LG MF-6588PRFR**
7. шарф **Tommy Hilfiger**
8. кожаный браслет **Strellson**
9. часы **Maurice Lacroix Pontos S**
10. часы **Jacques Lemans Milano**
11. жилет **Next**
12. часы **Louis Erard Sportive BMC**
13. плеер **Sony Walkman NWZ-E474**
14. портативный жесткий диск **WD My Passport 500 Гб**

ФОТО: АЛЕКСЕЙ БАЛЬЦЕВИЧ/DIGITALWEE; СТИЛЬ: ASHBERRY

15. аромат **Davidoff Champion Energy**
16. наушники **Sony MDR-V55/R**
17. аромат **Guerlain Habit Rouge**
18. пылесос **Dyson DC31**
19. худи **Freddy**
20. галстук **Gant**
21. фен **Braun Satin Hair 7 Colour**
22. джемпер **Tru Trussardi**
23. ремень **Gant**
24. прибор для приготовления горячих напитков **Bosch Tassimo Tas 55**
25. брюки **Uniqlo**
26. портмоне для документов **TJ Collection**

1. брюки **Diesel**
2. Wi-Fi-базовая станция **Apple Time Capsule**
3. мяч для регби **Demix Rugby ball**
4. наушники **Monster Inspiration**
5. худи **Dolce&Gabbana**
6. робот-пылесос **LG VR5942L**
7. беспроводное зарядное устройство **Nokia DT-900**
8. блендер **Braun Multiquick MR 730**
9. футболка **Pepe Jeans**
10. часы **Breitling for Bentley Barnato**
11. аромат **Chanel Platinum Égoïste**
12. кеды **Le Coq Sportif**

13. рубашка **Gant**
14. аромат **Cartier Déclaration d'un Soir**
15. планшет **Samsung Galaxy Note 10.1**
16. рубашка с водоотталкивающим покрытием **Andrew**
17. портфель **Dr. Koffer**
18. худи **Freddy**
19. колонка **JBL SoundFly Air**
20. часы **Chanel J12 Blanche GMT**
21. кеды **Dolce&Gabbana**
22. аромат **Givenchy Play**
23. ультрабук **HP Spectre XT**

1. перчатки **Ugg Australia**
2. ботинки **Ecco**
3. скакалка **Green Hill**
4. часы **Eberhard Champion V**
5. часы **Frederique Constant Healey Chronograph Automatic**
6. свитер **TJ Collection**
7. аромат **Dsquared2 Potion**
8. портфель **Hugo Boss**
9. аудио док-станция **Samsung DA-E750**
10. свитер **Next**
11. ремень **Ecco**
12. часы **Balmain**
13. аромат **Loewe Solo**
14. сапоги **Aldo Brue**

9

10

11

12

13

14

1. утюг **Bosch SensorSteam TDS1210**
2. часы **Swatch Golden Block Green**
3. свитер **Uniqlo**
4. ботинки **Timberland**
5. галстук **TJ Collection**
6. аромат **Hermès Eau d'Orange Verte**
7. свитер **Dr. Koffer**
8. гантели с неопреновым покрытием **Torneo**
9. худи **Freddy**
10. карта **OnLime Tele CARD**
11. часы **Technomarine Night Vision**
12. свитер **CK Calvin Klein**
13. шапка **Hugo Boss**
14. аромат **Lacoste L12.12 Green**
15. платок **Gant**
16. ботинки **Dino Bigioni**
17. аромат **Bvlgari Aqva Pour Homme**
18. ремень **Windsor**
19. рубашка **Gant**
20. галстук **Windsor**
21. часы **Rolex Oyster Submariner**

GANT
AQVA
POUR HOMME
1 KG

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
10:28
htc
Columbia

1. перчатки **Strellson**
2. свитер **CK Calvin Klein**
3. массажный мяч **Torneo**
4. рубашка **Mexx**
5. смартфон **Windows Phone 8X by HTC**
6. сумка **Le Coq Sportif**
7. наушники **Philips CitiScape SHIBUYA**
8. перчатки **Strellson**
9. аромат **Yves Saint Laurent L`Homme Libre**
10. платок **Pepe Jeans**
11. аромат **Dolce&Gabbana Light Blue pour Homme**
12. часы **Marvin Coussin Quarts**
13. часы **IWC Ingenier Automatic**
14. кроссовки **New Balance**
15. часы **Certina DS Podium GMT**
16. шапка **Columbia**
17. свитер **Lacoste**
18. рубашка в клетку **Uniqlo**
19. чехол для iPhone с функцией усилителя звука **Bone Horn Bike**

20. ультрабук **Lenovo IdeaPad U310** на базе технологий Intel
21. аромат **Thierry Mugler A*Men**
22. шарф **Gant**
23. портмоне **Lacoste**
24. часы **Longines HydroConquest**
25. свитер **Dr. Koffer**
26. аромат **Banana Republic Wildblue**
27. утяжелитель для рук **Kettler**

1. ботинки **Mascotte**
2. наушники **AKG K618**
3. фотокамера **Olympus TOUGH TG-1**
4. куртка **Boss Selection**
5. часы **Rado D-Star Automatic**
6. бумбокс **TDK**
7. смартфон **Sony Xperia ion**
8. кошелек **TJ Collection**
9. аромат **Calvin Klein Encounter**
10. аромат **Varvatos Star USA**
11. часы **Alpina Diver Automatic**
12. часы **Raymond Weil Nabucco**
13. свитер **Dolce&Gabbana**
14. телефон **Gigaset S820A**
15. кеды **Asics**
16. ремень **Ecco**
17. ботинки **Guardiani Sport**
18. шапка **No excess**
19. футболка **Bench**
20. аромат **Kenzo Homme Sport**
21. часы **Tissot Le Locle Automatic Gent**
22. аромат **Armani Code Sport**
23. камера **Panasonic HDC-SD800**
24. тапки **Ugg Australia**
25. бритва **Philips SensoTouch 3D**

14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
SPORT
SOUIE
ARMANI
SPORT
CODE

1. Носки Lacoste
2. кардиган Marc O'Polo
3. Мяч для пляжного волейбола Molten
4. Перчатки Gant
5. Часы Tag Heuer Formula 1
6. аромат Azzaro pour Homme L'Eau
7. чехол Burton CP-614 для Nokia
8. аромат Boss Bottled
9. свитер Lacoste
10. USB-колонки Canyon CNL-SP20HS

11. трусы **Next**
12. галстук **Hugo Boss**
13. универсальная камера **Defender G-Lens M322**
14. миксер **Bosch Rock'n'Roll**
15. часы **Hamilton Khaki X-Copter**
16. моющийся USB-накопитель **Bone Hippo Driver 8 Гб**
17. смартфон **Nokia Lumia 920**
18. беспроводная стереогарнитура **Nokia Purity Pro** от Monster, WH-940
19. свитер **Strellson**

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ВЫСОКОСКОРОСТНЫЕ ПОЕЗДА

ПОЕЗД ALSTOM AGV

Самое современное поколение французских скоростных поездов

Максимальная скорость – 360 км/ч

Число вагонов в составе – 7–14

Самолеты устарели: аэропорты неудобно расположены, туда надо приезжать за тыщу часов до вылета и прилюдно расхаживать в носках. Прибавь к этому заложенные уши, турбулентность, потерянный багаж, и ты поймешь, что перелеты — не такая уж хорошая идея. Будущее за поездами, тем более что они уже способны нести тебя с почти самолетной скоростью без необходимости пристегивать ремень и размышлять о том, зачем на высоте нескольких километров нужен надувной жилет. И еще: прибывают они прямо в центр города.

КОЛЕСА ЕДУТ САМИ

Времена, когда вагоны тянул за собой локомотив, прошли — высокоскоростные поезда приводят в движение тележки колес (моторы находятся в днище, у тебя под ногами). Благодаря этому в головном вагоне теперь тоже можно размещать пассажиров, а еще такая конструкция позволяет сделать поезд более управляемым (он стал фактически полноприводным) и безопасным (расположенные в местах соединения вагонов тележки позволяют избежать складывания состава при аварии).

ЩЕДРЫЙ ТОРМОЗ

Гибридные автомобили накапливают энергию торможения в своих батареях. Высокоскоростные поезда поступают благороднее — эту энергию они отдают обратно в питающую их сеть, тем самым делясь с другими составами.

ТУДУМ-ТУДУМ

Важное преимущество высокоскоростных поездов — плавность хода: колеса не стучат, ложки в стаканах с чаем не прыгают. Достигается это за счет пневмоподвески: между колесами и самим вагоном находится сжатый воздух, который и “глотает” все неровности.

ТАКОЙ ВЕТРЕНЫЙ

Когда во Франции готовили запуск линии TGV Méditerranée, разработчики особенно серьезно подошли к аэродинамике состава. Проблема была в том, что сильные боковые ветра на пути из Марселя в Монпелье способны просто перевернуть поезд. Так, на расположенном в 55 метрах над землей виадуке над Роной порывы достигали 41 м/с. Одних изменений в форме состава оказалось мало — вдоль путей, расположенных в опасных местах, через каждые 10 километров поставили датчики, которые измеряют скорость ветра. Эта информация мгновенно анализируется информационным центром, и поезд изменяет скорость так, чтобы избежать опасных показателей. Самые продуваемые места на железной дороге и вовсе закрывают специальными щитами.

НА КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ

Ты, наверное, догадываешься, что на скорости между 200 и 300 км/ч довольно проблематично среагировать на сигнал светофора (ну или семафора). По этой причине машинисты высокоскоростных поездов на них и не смотрят. Информация о скорости состава и ситуации по пути его следования обрабатывается в информационном центре, после чего нужные рекомендации выдаются на экран. Полихачить тоже не дадут — если поезд по какой-то причине разгонится быстрее положенного, его автоматически затормозят.

TGV ускорил перемещения по Европе

ШИНКАНСЕН

Далеко не всегда люди верили в то, что у обычных поездов (с железными колесами и рельсами) есть будущее. В романтические 50–60-е прошлого века конструкторы были уверены: вот-вот их вытеснят составы на воздушной или магнитной подушке. Впрочем, в то время ученые вообще были настроены оптимистично: планировали, например, экспедицию на Марс с постройкой корабля прямо в космосе, стационарной базой на Красной планете и атомным марсоходом в качестве средства передвижения. С воздушных подушек на землю железнодорожников спустили японцы, разогнавшие в 1964 году обычный электрический поезд "Шинкансен" на участке между Осакой и Токио до 210 км/ч (на тестовом треке состав вовсе выдавал 256 км/ч). Так Япония стала в прямом смысле слова локомотивом высокоскоростного железнодорожного транспорта.

Шинкансен серии E5

TGV

В Европе первыми ускорились поезда на дорогах Франции. В этой стране в 60-е началась разработка TGV (Train á Grande Vitesse — "высокоскоростной поезд"). Французы сделали ставку не на электротягу, как японцы, а на газотурбинные двигатели. Получалось весьма убедительно: установленный в 1972 году на экспериментальном TGV 001 рекорд скорости для транспорта такого типа (318 км/ч) до сих пор не побит.

Заглушил моторы энергетический кризис 1973 года. Тогда ОПЕК, отказавшись поставлять нефть в США и Западную Европу, убила в Америке классические маскл-кары с их прожорливыми движками, а Францию заставила перейти к разработке электрических суперпоездов. Впрочем, тормозные системы, аэродинамические решения и многие другие разработки, опробованные на первом TGV, были унаследованы его электрическими потомками, первый из которых в 1981 году начал носиться между Парижем и Лионом со скоростью 260 км/ч (на экспериментальном полигоне поезд развил 380 км/ч).

ТОННЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Высокоскоростные составы еще называют "поездами-пулями". Но если обычная пуля вылетает из дула, то "пуля" железнодорожная порой влетает в него — примерно так выглядит въезд сверхскоростного поезда в тоннель. Чтобы избежать громкого хлопка воздуха, конструкторы идут на разные ухищрения. Например, именно из-за этого Шинкансен 700-й серии и серии E5 получили свою необычную форму и прозвище "утконос".

РЕКОРДСМЕНЫ

430*

Рабочая скорость поезда на электромагнитной подвеске, курсирующего между аэропортом Шанхая — Пудонг — и центром города: на 30 км пути уходит 7 минут. Такие поезда называют "маглев" (от слов "магнит" и "левитация"), и они действительно не касаются полотна: висят над ним за счет магнитных полей, причем линейный двигатель, приводящий состав в движение, может находиться как в поезде, так и в путях. Где именно — не принципиально.

* скорость, км/ч

487,3

Рекорд для серийных поездов установил китайский CRH380BL. Этот брат "Сапсана" (оба они — модификации поезда Siemens Velaro) свой исторический заезд совершил 10 января 2011 года, а уже через три дня заступил на обычную работу по перевозке пассажиров (правда, тут скорость не более 300 км/ч). Ветку, связавшую Пекин и Шанхай (а это 1320 км, 16 из которых приходятся на тоннели), построили за 2,5 года. После ее запуска авиакомпаниям пришлось на 65% снизить цену билета на том же направлении.

574,8

Высшее достижение для экспериментальных поездов, использующих традиционный метод движения. Зафиксирован он был на модифицированном двухэтажном TGV Duplex: на поезд установили другие двигатели, колеса большего диаметра, а на самой ветке Париж – Страсбург подняли напряжение (с 25 до 30 кВ) и увеличили натяжение проводов, чтобы на столь высокой скорости не прерывался контакт.

581

Абсолютный рекорд во всех классах железнодорожной техники принадлежит японскому JR-Maglev MLX01. Этот поезд на электромагнитной подвеске до 150 км/ч касается полотна колесами, а затем "взлетает". Рекорд поставлен 2 декабря 2003 года на испытательном треке, который позже должен стать частью линии маглева, связывающей Токио, Нагою и Осаку. Пока же экспериментальный состав ждет своего часа.

ТЕРАФЛЮ: КОГДА НЕКОГДА БОЛЕТЬ

В о время простуды твои чувства тебе изменяют. Толком ничего не видно, потому что слезятся глаза, ты осязаешь лишь собственный пылающий лоб, обоняние и вкус тоже предательски оставляют тебя наедине с недугом. Доверять остается лишь слуху, с помощью которого ты можешь прислушаться к выбору реальных людей, а не выдуманных экспертов. Вот уже третий год подряд в категории “Средство от простуды” в рамках ежегодного исследования потребительских предпочтений МАРКА ДОВЕРИЯ* первое место занимает ***ТераФлю***®.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОСТУДИЛИСЬ, ЛЕЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО:

1 Бабушкины средства от простуды и гриппа вряд ли вызовут у тебя какую-то положительную реакцию, кроме недоверчивой ухмылки. Поэтому симптоматическая терапия специальными комплексными противопростудными препаратами очень важна. Они помогают не только снять симптомы, но и снижают риск распространения болезни среди ни в чем не повинных домочадцев или коллег. Ведь если ты меньше сморкаешься, чихаешь и кашляешь, то не только оставляешь о себе более благоприятное впечатление в обществе, но и выделяешь меньше вирусов.

2 Относитесь с осторожностью к дозировкам и всегда читайте инструкцию. Даже такой важный компонент комплексной симптоматической терапии, как парацетамол, в максимальной для единовременного применения дозировке 1000 мг стоит принимать только в случае особенно тяжелого течения болезни.

3 Зачастую многие из нас пытаются избавиться от боли в горле при помощи сладких леденцов с освежающим вкусом. Это заблуждение, т.к. в лекарстве от боли в горле, помимо приятного холодка, который лишь маскирует боль, должны содержаться активные вещества, способные оказать антисептическое действие и дать отпор вирусам – ведь именно вирусы, как правило, являются причиной боли в горле.

*Ежегодное исследование потребительских предпочтений, проводимое ИД “Ридерс Дайджест”.

ПОЧЕМУ ТЕРАФЛЮ

* ***ТераФлю***® – настоящий эксперт в лечении симптомов простуды и гриппа, представляющий систему препаратов, направленных на избавление от наиболее распространенных и мучительных симптомов простудных заболеваний: ***ТераФлю***® ***Лар*** (боль в горле), ***ТераФлю***® ***Бро*** (кашель), ***ТераФлю***® ***Иммуно*** (препарат на основе витамина С, Цинка и экстракта Эхинацеи для быстрого восстановления организма во время и после болезни), для снятия симптомов простуды – ***ТераФлю***® и гриппа – ***ТераФлю***® ***Экстра***.

* На сегодняшний день ***ТераФлю***® является самым продаваемым** комплексным средством против симптомов простуды и гриппа в России. С каждым годом все больше россиян отдают предпочтение именно этому препарату.

** По данным IMS, за период январь–август 2012

ТЕРАФЛЮ® — ЭКСПЕРТ В БОРЬБЕ С ГРИППОМ И ПРОСТУДОЙ

ТераФлю®
НЕКОГДА БОЛЕТЬ!
NOVARTIS

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

ТФ Иммуно. Рег. уд. 77.99.23.3.У.5243.6.09 от 01.06.2009. ТФ Лар. Рег. уд. ЛС-001853 от 05.08.2011. ТФ Бро. Рег. уд. П N011557/01 от 20.06.2011. ТФ от гриппа и простуды. Рег. уд. П N012063/01 от 31.05.2011
ТФ Лесные Ягоды. Рег. уд. ЛС -001960 от 14.07.2008. ТФ Экстра Таб. Рег. уд. П N015589/01 от 29.05.2009. ТФ Экстра. Рег. уд. ЛСР - 007823/10 от 10.08.2012 ТФ. Лар Ментол. Рег. уд. ЛП - 000981 от 18.10.2011

РУССКИЙ ПУТЬ

В СССР отмашку на постройку сверхскоростного поезда дали в 1967 году, и в 1975-м первый состав модели ЭР200 на испытаниях развил максимальную скорость 210 км/ч. Правда, пассажиров ему доверили только в 1984-м.

Всего было произведено 3 поезда, они курсировали между Москвой и Санкт-Петербургом до 2009 года, преодолевая дистанцию за 3 часа 55 минут. На пенсию ЭР200 отправил сменщик — модификация поезда Siemens Velaro, получившая у нас название "Сапсан".

Кроме России, Velaro используется в Германии, Испании, Китае, а также осуществляет сообщение между Великобританией и континентальной Европой через тоннель Ла-Манш. В нашей версии чуть больше расстояние между колесами — ширина колеи в России 1520 мм против европейских 1435 мм. А также улучшена морозоустойчивость — например, все трубки водоснабжения оснащены подогревом. Кстати, хоть путешествовать из Петербурга в Москву со скоростью более 250 км/ч "Сапсану" не дают, на полигоне он развивает 403 км/ч.

ВАГОННЫЕ СПОРЫ

Скорость "Сапсана" ограничили 250 км/ч до прокладки специальной линии, где он сможет разгоняться уже до 300 км/ч. А вот какие ограничения действуют для его собратьев в других странах с высокоскоростным железнодорожным сообщением:

1. Испания, Германия ..... **330 км/ч**
3. Франция..... **320 км/ч**
4. Великобритания, Италия, Бельгия, Китай, Япония..... **300 км/ч**

КИЛОМЕТРЫ В ГОД

КРАТКИЙ РАССКАЗ О ТОМ, КАК ЗВАНИЕ "КОНСТРУКТОР САМОГО БЫСТРОГО ПОЕЗДА В МИРЕ" ПЕРЕХОДИЛО ОТ ОДНОЙ СТРАНЫ К ДРУГОЙ.

Пакет «Приоритет»

«Мой Приоритет — карта с функцией cash-back 5%! А Ваш?»

- Финансовый консультант
- Платиновая карта
- Выгодные предложения по продуктам банка

Елена, клиент ВТБ24, пользователь пакета «Приоритет»

ВТБ24

Большое преимущество

Узнайте больше:

8 800 100-24-24
(звонок по России бесплатный)

www.vtb24.ru

При расчетах по карте в одной из выбранных Вами категорий: «Автозаправки», «Рестораны/кафе/бары», «Аптеки», «Косметика». Максимальная сумма возврата — 15000 рублей в месяц. Банк ВТБ 24 (закрытое акционерное общество). Генеральная лицензия Банка России № 1623. РЕКЛАМА.

УПРАВЛЯЕМЫЙ ЗА НОС

Судя по рассказу Алексея Зимина, не он водил BMW 7 серии, а она его. Эта машина настолько умная, что мы не удивимся, если сейчас она тоже читает этот текст или пишет свой собственный отчет о том, как тестировала нашего редактора на берегу Финского залива.

Лет восемь назад я оттачивал навыки вождения на “классике” инструктора. Помню, как много действий нужно было совершить перед тем, как тронуться с места: захлопнуть дверь, повернуть ключ зажигания так, чтобы не сжечь стартер, “воткнуть” передачу, правильно выжав сцепление, газануть, но не перегазовать. В общем, только еще сдвинув машину с места, я уже чувствовал себя разгоряченным, как после разминки на тренировке.

И вот я сажусь в BMW 7 серии и понимаю: все эти навыки мне абсолютно ни к чему. Да что там, даже мышцы в “семерке” водителю не обязательны: я еле-еле тяну на себя дверь, и она плавно захлопывается сама с помощью автодоводчика; касаюсь пальцем кнопки, и двигатель заводится; трогаю джойстик АКПП, и он услужливо перескакивает в режим Drive. Хочу было пошевелить глазами, но выясняется, что и это не обязательно — вся нужная информация и так

передо мной на лобовом стекле: туда проецируются данные о количестве топлива, выбранной радиостанции, температуре за бортом и еще много чего. Видимо, чтобы мускулы совсем уж не атрофировались, мою спину начинает приятно мять встроенный в кресло массажер. Впору уснуть, тем более что мотора не слышно совсем.

Впрочем, руль и педали все еще на месте, так что я беру управление в свои руки и выезжаю с парковки. Пока мы толкаемся в пробках, я чувствую себя хозяином положения, но стоит вырваться на трассу, как машина снова становится главной.

Система ограничения скорости Speed Limit Info за меня считывает дорожные знаки и назойливо напоминает о том, что мы едем слишком быстро. Сигнализация аварийного сближения предупреждает, что я не держу дистанцию, и притормаживает машину, чтобы исправить этот недочет. Ну а когда я без поворотника сунулся в соседний ряд, система, следящая за дорожной разметкой, запищала и стала вибрацией на руле призывать меня вернуться назад. Те же вибрации возникали и всякий раз, когда “семерка” считала мои маневры слишком рискованными.

Если снова вспомнить машину инструктора, на которой я начинал водить, то там мне напоминали о каждой оплошности, в BMW же, наоборот, практически любой мой просчет готовы сгладить. Например, в темное время суток активизируется система распознавания пешеходов, которая заставляет машину притормаживать перед ними. Кажется, что где-то в багажнике прячется искусный пилот, у которого, как у инструктора по вождению, есть свой комплект педалей, и всякий раз при моих ошибках он берет управление на себя.

Впечатлениями от машины я мог тут же поделиться с коллегами, которые в это время корпели в редакции: технология ConnectedDrive позволяет записывать на встроенный диктофон голос и тут же отправлять звуковые файлы по электронной почте.

Во всем остальном BMW 7 серии я был, по сути, не нужен. Похоже, скоро функция водителя будет заключаться лишь в том, чтобы забивать маршрут в бортовой компьютер и наслаждаться тем, как весь путь кресло тебе массирует задницу. В общем, как в кино.

Билет в такое “кино” стартует с отметки 3 400 000 руб. Придется хорошо поработать, чтобы потом отдыхать на дороге.

ЧТО ПОДАРИТЬ ДЕВУШКЕ НА НОВЫЙ ГОД?

ЭТОТ НЕПРАЗДНЫЙ ВОПРОС МЫ ЗАДАЕМ СЕБЕ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА НА ГОРИЗОНТЕ МАЯЧИТ ОЧЕРЕДНОЙ ПРАЗДНИК. И ХОДИМ ОЗАДАЧЕННЫЕ, ОТТЯГИВАЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. ПОТОМ В ДЕНЬ ТОРЖЕСТВА ХВАТАЕМ В МАГАЗИНЕ ПЕРВУЮ ПОПАВШУЮСЯ ФОНДЮШНИЦУ И ТОРЖЕСТВЕННО ВРУЧАЕМ КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО. НО В ЭТОМ ГОДУ ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ, ПОТОМУ ЧТО МЫ ЗА ТЕБЯ УЖЕ ВСЕ ПРИДУМАЛИ.

Мы долго размышляли, из какой именно области можно выбрать подарок для той, которая тебе дорога. Даже мысленно себе представили девушку и начали вспоминать, что у нее есть и как она устроена. Волосы, лицо, шея, грудь... Стоп! Волосы! Конечно, чему еще красавицы уделяют столько внимания! За своей шевелюрой они ухаживают иной раз лучше, чем мы — за собственной машиной. Раз девушки так трепетно относятся к своим волосам, то почему бы нам не подыграть. Мы выбрали надежные и безопасные технические средства для волос из серии Bosch ProSalon*, которые помогут твоей любимой стать еще краше.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

1 СТАЙЛЕР
BOSCH PROSALON PHC9490

Устройство, без которого не обходится практически ни одна девушка, собираясь на вечеринку или важную встречу. Многие из них считают, что, превратившись в кудряшку, они начинают выглядеть одновременно мило и торжественно. Что ж, предоставь своей подруге такую возможность. С помощью стайлера можно создавать два разных вида локонов. И опять же — ты можешь сэкономить на стилисте, ведь твоя девушка сама прекрасно справится. Собрать длинные волосы в элегантную прическу — задача непростая. Но конструкция стайлера Bosch ProSalon поможет создать идеальные локоны или упругие кудри вне зависимости от длины волос твоей любимой.

2 ВЫПРЯМИТЕЛЬ
BOSCH PROSALON PHS8667

Отличный подарок для девушки с вьющимися локонами, которая, по сложившейся веками традиции, конечно же, предпочитает по особым случаям волосы все же выпрямлять. Штуковина не только безопасна, удобна, легка в использовании, но и чертовски умна: специальный вибросигнал предупредит, что стоит ослабить давление пластин на волосы, чтобы не повредить их.

Кстати, если у твоей девушки появится это приспособление, тебе не придется тратиться на салоны красоты: эффект будет таким, будто ей кто-то сделал профессиональную укладку.

Выпрямитель Bosch ProSalon поможет не только сделать волосы прямыми и гладкими, но и завить упругие кудри.

3 ФЕН
BOSCH PROSALON PHD9940

Если мужская ванная комната начинается с позавчерашних носков, забитых в угол, то женская — непременно с полотенца, которое хитрым образом повязывается на голову после мытья волос, и, конечно же, фена. По данным ряда исследований, этим прибором ежедневно пользуются почти 70% женщин. А с помощью фена Bosch ProSalon твоя любимая быстро и бережно высушит волосы. Встроенный ионизатор снимет статический заряд, и они будут выглядеть здоровыми и ухоженными.

*Фен PHD9940, стайлер PHC9490 и выпрямитель PSH8667 торговой марки Bosch реализует в России ООО "БСХ Бытовая Техника"

“САРАЙ” НА ЗЕМЛЕ

Редактор MH Артем Бетев вспомнил законы физики с помощью Ford Focus ST.

“Хорошо, что пополам”, – шептал в бреду чудом выживший в аварии физик. “Что пополам-то, милок?” – допытывалась у ученого неграмотная нянечка. “Эм-ве квадрат пополам”, – придя на мгновение в себя, пояснил физик, но малограмотная старушка так и не поняла, что речь идет о математической формуле, позволяющей подсчитать величину кинетической энергии движущегося тела. Той самой, которая превратила машину больного в груду металлолома, а его самого приковала к койке.

За рулем универсала Ford Focus ST третьего поколения тоже хочется повторять бред физика из анекдота. Стоит посильнее нажать на педаль газа, и стрелка спидометра подскакивает вверх, как от удара кувалдой, а соседи по потоку стремительно уменьшаются в зеркале заднего вида. Страшно, но по-другому не хочется.

Ford сделал этот заряженный “сарай”, похоже, специально для того, чтобы он провоцировал водителя на нарушение скоростного режима. Зачем еще устанавливать под капот турбированный двухлитровый мотор EcoBoost, развивающий мощность 250 л.с. и крутящий момент 360 Нм. С ним Focus разгоняется до 100 км/ч за 6,5 секунд. Такой прыти от обычного с виду семейного универсала на российских дорогах не ожидает никто, в том числе и человек за рулем, причем даже если его предупредили заранее.

Хорошо, что темпераментный движок усмиряет умная электроника. Например, водителю помогает имитация блокировки дифференциала Torque Vectoring Control (TVC), являющаяся частью системы стабилизации. В повороте на грани потери сцепления с асфальтом TVC притормаживает внутреннее колесо на передней оси, чтобы автомобиль не соскользнул с траектории на внешний радиус. А еще у этого “Фокуса” хорошие тормоза. Они не только внушительно выглядят (только представь: красные суппорта, виднеющиеся в крупных ячейках литых 18-дюймовых дисков), но и отлично справляются со своей работой – по сравнению с “гражданскими” версиями у ST диаметр тормозных дисков увеличен с 300 до 320 мм.

Говорят, обычную “фокусовскую” подвеску под версию ST тоже доработали – ее упругие элементы (амортизаторы и пружины) стали жестче на 10–15%. Но, честно говоря, разницу заметить сложно. Стандартный Focus всегда славился эталонной управляемостью, за которую во многом отвечала отлично сконструированная и настроенная задняя многорычажка. Чтобы ее заметно улучшить, 10% мало.

В общем, у Ford получился очередной быстрый, хорошо управляющийся автомобиль. Вопросов к нему всего два. Первый – цена. У Focus ST есть три комплектации (все с двухлитровым 250-сильным движком и шестиступенчатой механикой). Базовая стоит от 1 220 000 руб., самая дорогая – от 1 395 000 руб. За эти деньги можно купить, например, пятидверный хэтчбек BMW 1 Series с двухлитровым турбодизелем, который обеспечивает разгон до сотни за 7,2 секунды.

Второй вопрос еще интереснее: зачем Focus ST кузов универсал? Сложно представить, что кто-нибудь захочет, например, очень быстро отвезти холодильник на дачу.

* Восхитительные коллекции, прекрасный дизайн и великолепное качество с 1982 года.

Реклама

30*
YEARS
ESTABLISHED 1982

МОСКВА: «Европейский» ТРЦ, ТРК «Атриум», ТРК «АФИМОЛЛ Сити», ТЦ «Метрополис», ТЦ «Молл Гэллери», ТРЦ «Вегас», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача • **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТРЦ «Галерея», ТК «Невский центр», МЕГА Парнас, МЕГА Дыбенко, ТРК «Гранд Каньон», ТРЦ «Радуга» • **ЕКАТЕРИНБУРГ:** МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • **САМАРА:** ТРК «Московский», ТРЦ «МЕГАСИТИ» • **ТОЛЬЯТТИ:** ТРК «Парк Хаус» • **НОВОСИБИРСК:** МЕГА • **КАЗАНЬ:** МЕГА

next

ВСТРЕЧА С ПЕСНЕЙ

У Chevrolet Captiva много близких родственников: Holden Captiva, Daewoo Winstorm, Opel Antara, Vauxhall Antara и недавно почивший в США Saturn Vue. Но ни один из них не приехал на праздник по поводу обновления "шеви", а вот Алексей Яковлев приглашение на Северный Кавказ не проигнорировал.

УЕЗЖАЯ НА ТЕСТ-ДРАЙВ "шевроле-каптива", я выслушал рассказ своего коллеги Антона Иванова о том, как на этой машине первого поколения, с мотором 2,4 литра, он хотел на светофоре открыть дверь и оттолкнуться ногой, чтобы хоть как-то ускорить разгон, а вибрации рычага "механической" КПП наводили на мысли, что с его помощью можно приготовить отличный гоголь-моголь.

Первая Captiva существовала в двух крайне непохожих друг на друга ипостасях – медленная и унылая, с доисторическим мотором 2,4 л (136 л.с.), и вполне живая, правда, существенно более дорогая с 3,2 л (230 л.с.). Но моя поездка показала, что время может изменить многое, и не только в машинах.

Мог ли я, например, учась в школе, подумать, что однажды на презентации какой-то машины в Ставропольском академическом театре драмы встречу секс-мечту всех пацанов из своего класса – Саманту Фокс. Но так и произошло! И "мечта" исполнила все свои хиты, а заодно и пару песен Мадонны. Не будем обсуждать то, как изменилась мисс Фокс, перейдем лучше сразу к машине.

Начнем с того, что унылого 2,4-литрового больше нет – есть новый 167-сильный мотор того же объема, с которым Captiva едет без каких бы то ни было нареканий. Придраться к нему можно, только поездив на этой же машине с 184-сильным турбодизелем.

Именно этот 2,2-литровый двигатель, на мой взгляд, оптимален для Captiva: разгон за 10,1 секунды, умеренный расход и живой характер – у этого мотора есть все. Правда, на "механике" мне пришлось к нему привыкать, и я бы советовал лучше сразу брать "автомат" – с ним удовольствия будет больше. А для любителей чего погорячее есть и 3-литровый бензиновый агрегат мощностью 249 л.с.

Новые настройки подвески сделали машину более жесткой. Управление стало четче, но при этом в салоне комфортно, и серьезно вздрагивает Captiva только на серьезных дорожных дырах. Кстати, хочется отметить, что моторы, в отличие от Саманты Фокс, поют совсем тихо, и тише всех – 2,4-литровый бензиновый.

Что же касается объемов, то тут этой машине позавидует даже Саманта. Просторный салон, огромный багажник (477 л или 942 л при сложенных задних сиденьях). Опционально в нем можно установить третий ряд полноразмерных кресел, причем все они складываются, образуя ровный пол.

Так что у меня Captiva никаких негативных ассоциаций не вызвала – с жалобами коллеги на первое поколение согласен только в том, что полный привод и сегодня довольно беспомощен, и электроника подключает его позднова-то. Впрочем, так ли это важно в паркетнике?

Я не знаю о гонорарах звезды компьютерного стрип-покера-1986, но цена на американский кроссовер вполне определенна. Базовая версия будет стоить от 1 050 000 руб., и в нее входят 17-дюймовые диски, кондиционер, система ESP и 6 подушек безопасности.

ТАМ, ГДЕ НЕТ РОЗЕТОК

Скоро праздники, а значит, возможно, и перелет в другую страну. Если лететь придется долго, тебе понадобится зарядка, причем не только для тела, но и для смартфона, планшета или другого гаджета, который помогает тебе коротать время в дороге. К твоему счастью, мы знаем, как решить эту проблему даже на высоте нескольких километров от земли и розеток.

1 Не отрываясь от сиденья, подними руки как можно выше, сцепив их в замок. Попутно можешь вращать головой и убеждаться: розеток для зарядки смартфона в салоне нет. А ведь через часов пять полета при играх и просмотре видео он начнет активно требовать пополнения запаса энергии.

2 Вращаем кисти рук: 5 раз по часовой стрелке и 5 – против. Если бы у тебя в руках была динаномашина, это позволило бы получить чуть электричества для заряда смартфона, батарея на экране которого уже окрашена красным.

3 Разуйся и, поставив ногу на край кресла, притяни колено к груди. Удержи 5–7 секунд. Возможно, именно столько времени осталось твоему смартфону до полной разрядки.

4 Отожмись на подлокотниках 7 раз. Когда подойдет стюардесса и попросит не ломать кресло, спроси, нельзя ли зарядить телефон, чтобы досмотреть фильм. Не расстраивайся, услышав “нет”.

5 Нервно походи по салону самолета. Вспомнив, что у тебя есть портативное зарядное устройство Duracell, соверши ускорение в сторону своего места.

6 Потянись вверх за сумкой. Поставив ее на пол, соверши наклон и, не разгибая коленей, достань стильный компактный черный гаджет с надписью Duracell.

7 Отработаем мелкую моторику. Аккуратно подсоедини свой гаджет к зарядному устройству Duracell.

8 Откинься в кресле и наслаждайся полетом. У тебя есть еще до 5 дополнительных часов работы смартфона/планшета/игровой консоли или любого другого твоего цифрового попутчика.

ЗАРЯЖАЙ!

Эти же советы подойдут при путешествии:

- **на автомобиле**
- **поездом**
- **пешком**

Куда бы ни занесли тебя путешествия, новинка на рынке – портативное зарядное USB-устройство Duracell – всегда вернет к жизни твой разряженный гаджет. Само же оно может быть подзаряжено как от розетки, так и через порт USB.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

В обновленном внедорожнике Land Cruiser Prado особого внимания заслуживает начинка из умной электроники. Скажем, на бездорожье в дело вступает система Multi-Terrain Select (MTS) — это четыре режима движения в зависимости от типа поверхности, чтобы в любой ситуации можно было легко контролировать машину. За обзорность перед водителем отчитывается система Multi-Terrain Monitor — выводит на 7-дюймовый дисплей изображения с наружных камер. Наконец, когда дорога берет круто вверх или резво убегает вниз, в дело вступает система Crawl Control. Она позволяет двигаться по склону предельно медленно и, если что, освободить застрявший автомобиль. При этом нет нужды нажимать на педали, и водителю можно полностью сосредоточиться на рулевом управлении.

ОТКРЫТЫЙ КОСМОС

Марка L`Duchen выпустила новую мужскую коллекцию часов Saturn. Все модели оснастили механизмом Soprod с автоподзаводом, а заодно снабдили прозрачной сапфировой задней крышкой. Теперь можно часами наблюдать за сложной работой шестеренок, а это дело захватывает не меньше, чем изучение звездного неба в ясную ночь.

ТЕПЛЫЙ ПРИЕМ

Мы, конечно, любим жевательные резинки за лютую морозную свежесть дыхания. Ту, от которой дух перехватывает. Но вот зимой, честно говоря, мороза и так хватает. Хочется тепла. И тут на помощь приходит жвачка 5® Flame limited edition от Wrigley со вкусом корицы. С одной стороны, освежает, с другой — согревает, а не замораживает горло, как ее ментоловые собратья.

ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ

В бутик St. James поступила новая коллекция одежды разных брендов. Здесь ты можешь найти классическое пальто Belvest, объемный свитер Ballantyne и шапку-ушанку Borsalino S (все — на фото). А также пальто Smalto с ярким оранжевым воротником (такое носят и с джинсами, и с костюмом), пальто Richard James в стиле милитари из плотной шерсти цвета хаки. Хочешь узнать про остальной ассортимент? Дуй в бутик.

НА ВСЕХ ПАРУСАХ

Во времена дикой популярности ароматов со спортивным характером (а это как раз сейчас!) увереннее и легче всего себя чувствуют зубры мировой парфюмерной индустрии, которые не одно десятилетие ведут активный образ жизни. Так, марка Prada давно и активно поддерживает парусный спорт, ее команда Luna Rossa регулярно побеждает в регатах мирового значения. И пока свежий морской ветер наполнял паруса яхты с одноименным названием, парфюмер Даниэла Андрие создала аромат для мужчин Prada Luna Rossa, в составе которого ноты лаванды, горького апельсина, шалфея и мяты.

НАРЯДНАЯ ДАТА

26 сентября в честь 40-летия парфюмерного дома Loewe в Концертном зале им. П.И. Чайковского состоялось театрализованное танцевальное представление Dressed to Dance. Костюмы для него создали испанские художники и дизайнеры по эскизам Пабло Пикассо (для спектакля "Треуголки") и Сальвадора Дали (для "Дон Хуан Тенорио").

РАЗВЕРНУЛИСЬ НА ВСЕ 180

В этом юбилейном, 180-м, для швейцарской часовой компании Longines году новым послом марки стал австралийский актер Саймон Бейкер, лауреат премий "Золотой глобус" и "Эмми". Он был официально представлен как "Посол элегантности Longines" на скачках Prix de Diane Longines в Шантильи (Франция) в июне 2012 года.

Саймон Бейкер

ВСЕ ПРОЗРАЧНО

Банк "Русский стандарт" выпустил прозрачную кредитную карту Blue American Express. В буквальном смысле — сделанную из прозрачного пластика. Но важнее, конечно, не внешний вид, а то, что средства на ней застрахованы от он-лайн мошенничества и, более того, до 2% суммы, потраченной на шопинг в магазинах, в том числе и в интернете, возвращается обратно на счет. Первый год обслуживания карты — бесплатный. Скидки в магазинах и ресторанах по всему миру, авиабилеты по хорошей цене на турпортале банка и прочие радости доступны с первого дня пользования. Заинтересовался? Иди за подробностями на www.amexblue.ru.

www.mhealth.ru MH

СТИРАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

ЗАПОЛНЯЕМ БЕЛЫЕ ПЯТНА В ТВОИХ ПОЗНАНИЯХ О СТИРКЕ

Давай начистоту – удовольствия от процесса стирки белья довольно мало. Если оно вообще есть. Сначала нужно разложить вещи по цветам, потом – по видам ткани. Еще нужно каждому носку найти пару, наконец сложить весь этот пасьянс и затолкать в барабан. Дальше – вникнуть во все премудрости и тонкости режимов работы стиральной машины (инструкцию ты, конечно же, куда-то подевал) и попытаться вообще ее запустить. Да, еще не забыть бы насыпать в нужный отсек порошок, ополаскиватель, отбеливатель и что там еще бывает. А сколько существует всяких домыслов, связанных со стиркой, которые отпугивают от этого процесса почти каждого из нас! Мы рассмотрели основные стереотипы.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕЩЕЙ ЗАПИХИВАЕШЬ В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ, ТЕМ ХУЖЕ ОНИ ОТСТИРЫВАЮТСЯ

ПРАВДА

Если ты превысишь максимальный объем заполнения своей стиралки, то вся эта с трудом утрамбованная масса белья не сможет спокойно перемещаться внутри барабана, а значит, нужное количество порошка не просочится к каждой вещи равномерно. Над грудой белья в барабане должно оставаться расстояние шириной с ладонь, и тогда все будет стираться одинаково.

ВСЕ МОЖНО СТИРАТЬ НА ОДНОЙ ПРОГРАММЕ И НЕ ПАРИТЬСЯ

НЕПРАВДА

Указывать в меню машинки тип ткани, которую ты собираешься постирать, необходимо. Программа сама отрегулирует температуру воды, время стирки и скорость оборотов барабана. Если использовать для всего только одну программу, то каждый раз часть вещей после стирки придется выбрасывать, так как они или плохо постираются, или деформируются и потеряют внешний вид.

ПРИ ОТЖИМЕ НА МАКСИМАЛЬНЫХ ОБОРОТАХ БЕЛЬЕ СИЛЬНО МНЕТСЯ, ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ЗАДАВАТЬ МЕНЬШУЮ СКОРОСТЬ

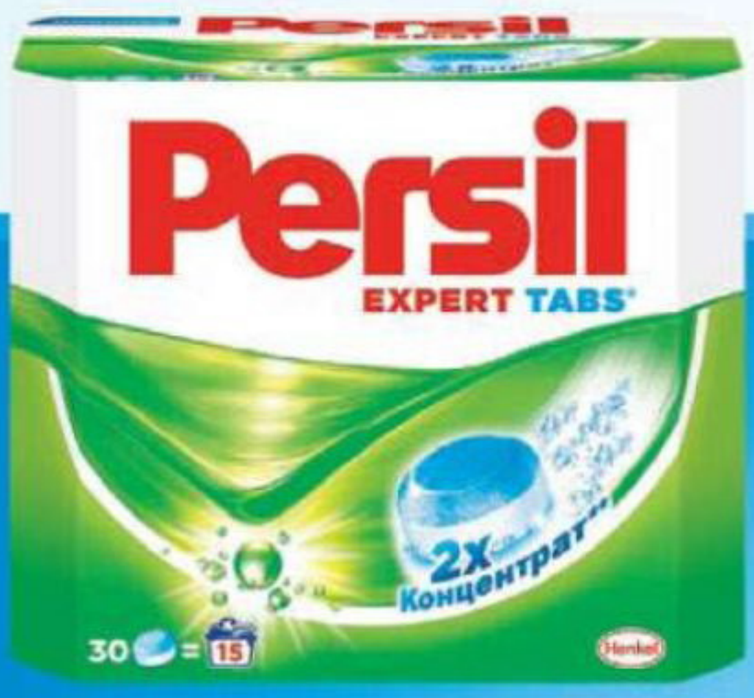
СКОРЕЕ, ПРАВДА

Задав максимальную скорость при отжиме, ты получишь сухое, но сильно помятое белье. Но если запустишь машинку на отжим на минимальных оборотах, то достанешь из нее влажные вещи. Лучше установить средний режим (600 об/мин) – так белье не нужно дополнительно выжимать, и к тому же, чуть просушив, его легко будет гладить.

КОЛИЧЕСТВО ПОРОШКА РОЛИ НЕ ИГРАЕТ

НЕПРАВДА

Если переборщить с порошком да еще и забить под завязку барабан, то белье может плохо отполоскаться и останутся разводы. Придется перестирывать. Насыплешь мало порошка – и белье попросту не отстирается. Тут главное – правильная дозировка. Чтобы точно не ошибиться, используй инновационное средство для стирки – таблетки Persil Expert Tabs*. Тебе не нужно будет отмерять нужное количество стирального средства и переживать за результат. Закинул две таблетки в отсек для порошка и спокойно себе запустил машинку. Поскольку таблетки – это двойной концентрат по сравнению с обычным порошком, то и их упаковка более компактна и занимает мало места в ванной.



Теперь ты знаешь, как найти особый подход к процессу стирки. А если в твоем доме есть женщина (или, надеемся, когда-нибудь появится), то с помощью Persil Expert Tabs ты сможешь ее избавить от дополнительных хлопот, а твои навыки и продвинутость в вопросах стирки произведут на нее неизгладимое впечатление.

*Эксперт Табс

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТВОИ УНИВЕРСИТЕТЫ

Бренд Gant еще в 2011 году выпустил лимитированную коллекцию рубашек Yale Co-op, которая продавалась только в одном магазине, расположенном рядом с Йельским университетом. Теперь серия Yale Co-op продается и в России. Более того, с 20 сентября этого года во флагманских магазинах Gant в Москве вводится новый сервис. При покупке рубашки из серии Yale Co-op покупателю предлагают вышить на ней монограмму. Бесплатно.

ЯГОДКА ОПЯТЬ

19 сентября в ресторане "Тибет Гималаи" прошла презентация новой линии средств по уходу за кожей для мужчин французской марки Arnaud — OLIGOJI 35. В состав всех средств входит ягода годжи, растущая на Тибете, — один из самых мощных натуральных антиоксидантов.

СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК

Семейный швейцарский бренд Raymond Weil в 2012 году выпустил новую модель автоматических часов из коллекции Freelancer, назвав ее Urban Black. Запас хода у них на 46 часов. На черный корпус диаметром 42 мм и пряжку нанесли стойкое и прочное PVD-покрытие. Браслет из натуральной кожи тоже черного цвета. Черный же циферблат с подробной разметкой оживляют ярко-красные стрелки.

ЗАВОДИСЬ!

В прозрачный флакон с крышкой, похожей на механизм подзавода часов Cartier, парфюмер Дома Cartier Матильда Лоран заключила свежий древесный аромат Déclaration d'un Soir. Композиция его составлена из нот сандалового дерева, приправленных перцем, тмином и мускатным орехом. Классика — всегда в моде.

УДОБНЫЙ И ЛАКОНИЧНЫЙ. СТИЛЬНЫЙ И ТЕПЛЫЙ.

С пуховиком из эластичного материала ты забудешь про объемные силуэты, к которым мы вынуждены привыкать в холодное время года. Облегающий дизайн полностью повторяет линии фигуры. Непривычная легкость в сочетании с привычной теплотой.

МУЖСКОЙ ПУХОВИК 4999р.

Ищите нас на:
facebook.com/uniqlo.ru

UNIQLO Атриум / UNIQLO МЕГА Белая Дача
WWW.UNIQLO.COM

*Сделано для всех.
Реклама.

UNIQLO

MADE FOR ALL*

КОНКУРС КАПИТАНОВ

С 8 по 14 сентября в Эгейском море состоялась вторая парусная регата “Капитаны бизнеса” на кубок газеты “Ведомости”. Как и в прошлом году, в ней участвовала команда нашего журнала, состоящая, в основном, из выпускников летней “Парусной школы Men’s Health” (информация о школе на www.mhadventure.ru). Всего на старт вышло 17 экипажей от российских и международных компаний. Гонка проходила вдоль юго-западного побережья Турции и у греческих островов Сими и Родос.

Спортсменов каждый вечер ждала развлекательная программа на берегу: вечеринка журнала Esquire, день рождения газеты The Moscow Times, музыкальный вечер с участием Артемия Троицкого и компании музыкантов с лодки “Китайский летчик Джао Да”. Первый день начался с конференции газеты “Ведомости” на тему “Почему мы верим в Россию”. 13 сентября на острове Родос чествовали победителей. В этом году в тройке лидеров оказались исключительно финансисты. Первое место и главный кубок “Ведомостей” достался команде Teletrade, почти полностью обновившей свой состав после регаты 2011 года; второе место у слаженно работавшего экипажа “Тройка Диалог”, а третье место занял новичок регаты “Юникредит банк”. Команде Men’s Health, к сожалению, приблизиться к лидерам не удалось. В итоге — 11 место. Что ж, будем готовиться к следующей регате “Капитаны бизнеса”.

NIVEA
FOR MEN

РАЗБУДИ СВОЮ КОЖУ!

НОВИНКА*

NIVEA
FOR MEN

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ

МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

XII

**ВЕЧЕР БЫЛ ДОЛГИЙ?
МГНОВЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ С НОВЫМ ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «ЗАРЯД ЭНЕРГИИ» ОТ NIVEA FOR MEN**

РЕКЛАМА

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

NIVEAFORMEN.ru

*Новинка среди ассортимента NIVEA.

“КОРОЛЬ-СОЛНЦЕ”

В 1981 году Жан-Пьер Гривори, тогда малоизвестный парфюмер, предложил Сальвадору Дали создавать ароматы под его именем. Художник согласился и даже сам принял участие в разработке флакона. В 1983 году появился первый аромат от Salvador Dali, который принес парфюмеру успех. В октябре этого года Жан-Пьер Гривори приезжал в Москву лично — представить публике новый аромат Le Roy Soleil Extreme. Матовую черную поверхность флакона украшает солнечное светило с лицом Людовика XIV с акварели великого сюрреалиста.

Жан-Пьер Гривори

ВОДНЫЙ МИР

Вообще-то мы полагали, что йога и экстремальные виды спорта далеки друг от друга, но, как показал второй фестиваль SurfYogaFest, прошедший 6–7 октября в Сочи, у них много общего. Любители и профессионалы соревновались в аквабайке, серфинге, маунтинбайке и других физических нагрузках, в то время как президент Федерации серфинга России Феликс Пак провел несколько уроков йоги из своей авторской программы “Сила и баланс”. Самым запоминающимся событием фестиваля стала битва двух новых экстремальных водных изобретений — JetFlyer против FlyBoard. Участники шоу летали над акваторией сочинского яхт-клуба. В завершение программы сочинские серферы дождались волны и доказали, что и в России можно отлично заниматься этим видом спорта .

Чувствуй...

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ОАО «Фармстандарт-Томскхимфарм». Р N ЛП-001389. Реклама.

Зачем чувствовать боль,
если можно чувствовать
что-то другое

НЕКСТ® – новый препарат от боли

СНЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ

Чтобы как следует отдохнуть на зимних праздниках, нужно запомнить главное правило: не выезжать из страны. Потому что так сделают все граждане РФ и там, за бугром, не дадут тебе покоя. Хороший вариант – подмосковный экокурорт “Лисья нора”.

Поразительная нелюбовь к себе наблюдается у наших соотечественников, отправляющихся на зимние каникулы куда подальше от дома. Они, как очумевшие галки, сбиваются в стаи-боинги, обалдевают в креслах экономкласса, теряют последние силы в аэропортах в попытках улететь подальше. Почему? Потому что им не хватает фантазии.

А ведь кое-кто уже догадался, что зимние каникулы в окрестностях Москвы – это веселье почище сюжета “Один дома”: вся надоедливая родня уехала, город и пригород пусты, снег наконец-то белый, пробок нет – и все для тебя любимого. Вот как раз по такой погоде стоит снарядить свой семейный минивэн, погрузить в него пару лыж, пару палок, пару детей, жену с собаками и двинуть по Дмитровскому шоссе в направлении спортивно-стрелкового комплекса “Лисья нора”.

Скользя по утреннему снегу, предадимся детальному перечислению всех видов зимнего досуга здесь. Выйдя из занесенного снегом домика ранним утром, стоит встать на лыжи и объехать владения, по которым бродят олени. Затем, как проснется вся семья, надеть коньки – и вперед. Надоест на коньках – покататься на ледяных горках. Надоедят дети – сдать их воспитателю в детскую комнату, отправиться на рыбалку или в бар. К слову, и лыжи, и коньки, и вообще любое оборудование здесь можно взять напрокат, а не тащить из дома.

Конечно, в ССК “Лисья нора” есть множество площадок для занятий спортингом – всегда можно пострелять по тарелочкам из ружья. А кроме того и в боулинг поиграть, и на бильярде шары покатать, и отменно поужинать в ресторане. Ну а как всеми этими активностями пресытишься окончательно – пойти, наконец, в баню.

ССК “Лисья нора”, 39-й км от МКАД по Дмитровскому шоссе

Где что купить

аромат **CH Men Sport** от **Carolina Herrera**
аромат **Fan Di Fendi Pour Homme** от **Fendi**
кухонные весы **Gorenje KTO5KARIMW**

Alberto Guardiani, Guardiani Sport м-ны No one, Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1456; Самара, ул. Куйбышева, 108, т.: (8462) 730-777; Ереван, ул. Саят-Нова, 5, т.: (3741) 589-724
Aldo Brue ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны No One, Кутузовскй пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат 19; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Alpina м-н TimeAvenue, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-1281; ТЦ "БУМ" ул. Перерва, 43 к. 1, т.: (495) 783-3681
Andrew м-ны Dr. Koffer, ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: (495) 973-1612; ТЦ "Неглинная плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 508-5178; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 393-3109
Asics www.asics.ru
Balmain ТЦ "Мега Белая Дача-2", бутик "Hour Passion", ул. Тверская, 9, т.: (495) 792-3740; ТРЦ "Европейский", "Time code", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1925; ТД "Дружба", Conquest, ул. Новослободская, 4, , т.: (499) 973-9304; ТЦ "Ереван Плаза", Element of style, ул. Большая Тульская, 13, т.: (964) 584-7727; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1 , т.: (963) 659-06-35; ТЦ "Филион", Багратионовский пр., вл. 5, т.: (965) 128-2078; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62, т.: (965) 187-7165; ТЦ "Молл Гэллери-Реал-Братеево", Проектируемый пр., 5396, вл.15, т.: (906) 056-1205; ТЦ "Черемушки", "Ручная стрелка", ул. Профсоюзная, 56, т.: (495) 665-3395
Bench м-ны JS Casual: ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 641-4018; www.jscasual.ru;
Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: (495) 642-0984; м-ны "JS Selected" МЕГА-Химки, "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Breitling БЦ Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brunello Cucinelli Столешников пер., 11; м-ны "Кашемир и шелк" www.cashmere.ru
Calvin Klein, cK "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 510-1832
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692-8592; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Canali ул. Тверская, 26
Celine ул. Петровка, 12
Cerruti1881 ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25, бутик TRIMFORTI , т.: (495) 775-3366; "ТЦ Западный", Рублевское ш., 52; бутик TRIMFORTI, т.: (495) 783-6620; Аэропорт Шереметьево, терминал D, магазин Elite Итальянский стиль (Elite Fashion store) в зонах вылета и прилета, т.: (495) 739-7257; Сочи, "Тренд-Мюнхен", Шкиперский пер., 1 , т.: (918) 911-2250; "Мюнхен", ул. Кооперативная, 8 , т.: (8622) 648-723; Краснодар "Мюнхен" , ул. Красная, 127, т.: (8612)149-760
Certina Часовой бутик Hour Passion, ул. Тверская., 9; часовой бутик Hour Passion МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский пр.,1; часовой салон "Тайм Авеню", ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, Атриум "Рим"
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ТЦ "Метрополис" Ленинградское ш., 16А, стр.4, т.: (499) 922-1915; ТЦ"Атриум" ул.Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас" 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер" ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 935-7782; ТРЦ "Европейский" пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910; ТЦ "МЕГА Теплый Стан" Московская обл., Калужское ш. 21 км, т.:(495) 775-2214; Санкт-Петербург ТРК "Галерея" Лиговский пр-т, 30, литера А, т.: (812) 449-0885; Екатеринбург ТЦ "Европа" ул. Ленина, 25, т.: (343) 253-7029; Ростов на Дону ТЦ "Горизонт" пр-т М. Нагибина, д. 32/2, т.: (863) 272-5378
Columbia сеть "Спортмастер", т.: (495) 777-7771
Dibrera м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; www.rendez-vous.ru
Diesel ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5068; ЦУМ, ул. Петровка 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной б., 15, стр.1; Краснодар, м-ин Diesel, ул. Мира, 44, т.: (861) 268-2038 (официальный агент show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; www.rendez-vous.ru
Dior Homme Столешников пер., 18, т.: (495) 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 790-7307
DKNY Jeans ТК "Европейский", Пл. Киевского вокзала, 2, т.:(495) 229-7907; ТРЦ "Вегас", т.: (495) 987-42-16
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: (495) 973-1612; ТЦ "Неглинная плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 508-5178; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 393-3109
Eberhard салон Louvre, ул. Петровка, 10; ТЦ "Петровский Пассаж", (495) 692-9047
Ессо ГУМ, Красная пл., 3; ул. Пятницкая, 17; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Fabi ул. Тверская, 6, т.: (495) 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: (495) 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21; Самара, Park House, Московское ш., 81а; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Fabiano Ricci ТК "Лейпциг", ул. Академика Варги, 8, корп. 1, т.: (495) 339-3288
Freddy ТЦ "Цветной", Цветной б., 15, стр.1, т.: (495)737-7773 (официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Frederique Constant Москва, салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТРЦ "Калужский", (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, (495) 783-3681, салон "Часы", Комсомольская пл., 6; универмаг "Московский", (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская,

14; ТЦ “Глобал Сити”, (495) 956-4248, салон “Московское время”, Мичуринский пр-т, 3
Gant Москва, ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., д.27, стр.1А, т.: (499) 252-7292; ТД “ГУМ”, Красная пл., д.3, 2 этаж, т.: (495)777-2392; СТЦ “МЕГА Теплый Стан”; Калужское ш., 21 км, (495) 730-2433; ТЦ “Капитолий Марьина Роща”, ул. Шереметьевская, д.60А; (495)580-7148; ТЦ “Капитолий Севастопольский”, Севастопольский пр-т., д.11Е, т.: (495) 641-2473; ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, д.6; т.: (495) 258-4017; ТРК “Щука”; ул. Щукинская, д. 42, т.: (495) 786-8257; Галереи “Времена Года”, Кутузовский пр., д. 48; т.: (495) 662-829; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., д. 16А, т.: (495) 258-5442
Guess Guess Jeans ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А; Барнаул, Красноармейский пр., 47а; Краснодар, ул. Головатого, 313, ТЦ “Галерея”; ул. Дзержинского, 100, ТЦ “Красная площадь”; Магнитогорск, пр. Ленина, 39; Саратов, ТД “Аврора”, ул. Чапаева, 48/47; Томск, ТЦ “ЦУМ”, пр. Ленина, 121; Екатеринбург, ул. Посадская, 28а, ТЦ “Универбыт”; Казань, ул. Баумана, 42; Оренбург, Шарлыкское ш., 1, ТЦ “Пятая Авеню”; Рязань, Первомайский пр., 70, к. 1, ТЦ “Виктория-Плаза”; Пенза, ТЦ “Высшая лига”, ул. Московская, 37
Guess by Marciano ГУМ, Красная пл., 3
H&M МЕГА-Химки, т.: (495) 626-5599; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16, т.: (495) 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 662-8060; “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211/2, т.: (495) 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216
Haikure ЦУМ, ул. Петровка, 2
Hamilton м-н “Классика времени” ТЦ “АТРИУМ”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 771-6072; “Ручная стрелка”, ТЦ “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56, т.: (495) 665-3395; универмаг “Московский”, Комсомольская пл.,. 6, т.: (495) 608-1579; ТЦ “Щука”, м-н “Часы-будильнички”, ул. Щукинская, 42, т.: (495) 972-6581; “Новинский Пассаж”, Новинский бул., 31, т.: (499) 255-9763; ТЦ “Первомайский”, м-н “Часы”, ул. 9-я Парковая, 62-64, т.: (499) 468-1093; ТЦ “Холдинг Центр”, м-н “Часы”, ул. Зеленодольская, 40, ТЦ “Холдинг Центр”; Химки, “Часы”, ТЦ “Лига”, Ленинградское ш.,. 5, т.: (495) 793-1511
Hugo Boss, Boss selection ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш., 48; улю Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
IWC Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 924-4249
Jacques Lemans м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: (495) 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: (495) 543-9553; “Мосмарт”, 71 км МКАД, т.: (495) 543-9552; Волгоград, “Парк Хаус”, бул. 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 489-516; Екатеринбург, “Парк Хаус”, ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641
Jimmy Choo Столешников переулок, 13, т.: (495) 623-8938; ЦУМ, ул.Петровка, 2, т.: 933-7300
Joseph Столешников пер., 13, т.:(495) 624-7554; ЦУМ, ул. Петровка, 2, тел. (495) 933-7300; ТД “Весна” ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 789-9669; “Гардероб” ул.Малая Никитская, 16/5, т.: (495) 690-3038;
Juicy Couture ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3563; Галерея “Времена Года”, Кутузовский пр., 48, т.: (495) 221-6470; ТЦ “Метрополис”, Москва, Ленинградское ш., 16А, стр.3, т.: (499)951-4937
Juun.J м-н “Air”, Театральный пр., д.3
Kaporal www.wildberries.ru
Katia Mossina м-н “Air”, Театральный пр., д.3
Kenzo ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7573; ЦУМ, ул.Петровка, 2 , т.: (495) 933-7300; “Кашемир и Шелк”, Крокус Сити Молл, 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2492
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; “Охотный ряд”, Манежная пл., 1; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Le Coq Sportif ТЦ“Охотный ряд”, 2 уровень, т.: (495) 737-8339
Lee Cooper ТЦ “Капитолий”, пр-т Вернандского, д. 6., т.: (499) 951-3334
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249
Louis Erard “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205
Maison Scotch м-ны JS Selected: “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1161; ТЦ “Ашан Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 926-8189; м-ны JS Casual: “МЕГА-Теплый Стан”, т.: (495) 789-85-87, (495) 789-85-88; “МЕГА-Химки”, т.: (495) 725-5901, (495) 725-5902; “МЕГА-Белая Дача”, т.: (495) 641-4018, (495) 641-4019; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-782; ул. Нижняя Масловка, 6, к. 12; , т.: (495) 685-2819, 685-4857;Ленинградское ш., 19 , т.: (499) 159-0555, (499) 159-0637; ТЦ “РИО”, ул. Б. Черемушкинская, 1, т.: (495) 980-0795/96; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628; МЕГА, Лен. обл., Всеволожский р-н, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 635-6395; JS Selected: ТЦ “Радуга”, пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8832; Екатеринбург, JS Casual: МЕГА, ул. Металлургов, 87, т.: (343) 205-4563; JS Casual, ТЦ МЕГА, г. Аксай, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0475; Самара, JS Casual, ТЦ “Космопорт”, ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6305
Marc O'Polo ТРЦ “Атриум”, Земляной Вал, 33, (499) 272-7243
Marvin салон Gallery of Time, Петровский б-р., 21, т.: (495) 645-9448, салон “Тайм Вест”, ВВЦ, стр 70, пав. “Москва”, (495) 507-7576, салон “Тайм Вест”, ВВЦ, стр 70, пав. Москва, т.: (495) 507-7576, салон “Часы”, ТДЦ “Китай-город”, Лубянский пр., 27/1, стр. 1, тел. (495) 665-3536, салон “Часы”, ТЦ “Молодежный”, Можайское ш., 31, корп. 1, т.: (495) 798-8242
Mascotte ул. Грузинский вал, 23 25, с. 2, т.: (499) 557 0030; ул. Пятницкая, 16, с. 1, т.: (495) 953 8558; ул. Профсоюзная, 24, к. 1, т.: (499) 125 9111 www.mascotte.ru
Maurice Lacroix Vendome, ТЦ Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: (495) 662-6720; “Консул”, аэропорт Домодедово, т.: (495) 971-7349, ТРЦ “ЕвроПарк”, Рублевское ш., 62, т.: 8 (495) 971-9775, ТЦ “Ереван Плаза”, ул. Б. Тульская, 13, т.: (495) 971-9774, Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 971-8573
Mexx ТК “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, т.: (495) 980-6582; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, вл. 2; “Капитолий”, пр-т Вернадского, 6; “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; “Сенная”, ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Motivi ТРЦ”Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1454; ТК “Охотный Ряд”,Манежная пл., 1, т.: (495) 737-8394; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-1904; ТЦ “Метрополис”,Ленинградское ш., 16 т.: (495) 643-1311; ТЦ “Лотте Плаза”,Новинский б-р, 8, т.: (495) 926-8845
Next МЕГА-Теплый Стан, 21 км МКАД; МЕГА Белая Дача, ; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ТК “Молл Гэллери”, Сигнальный пр., 17; ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16
New Balance ТРЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, т.: (495) 987-3280; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; ТРЦ “Мега” Белая Дача; СПб, Т.К. “Сеннная”, т.: (812) 680-1673; ТРЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
No excess м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 641-4018; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; “Горизонт”, пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Nuit Numero 12 fashion store “Air”, Театральный пр., 3, стр.4 т.: (495) 621-78-91
Obscur fashion store “Air”, Театральный пр., 3, стр.4 т.: (495) 621-78-91

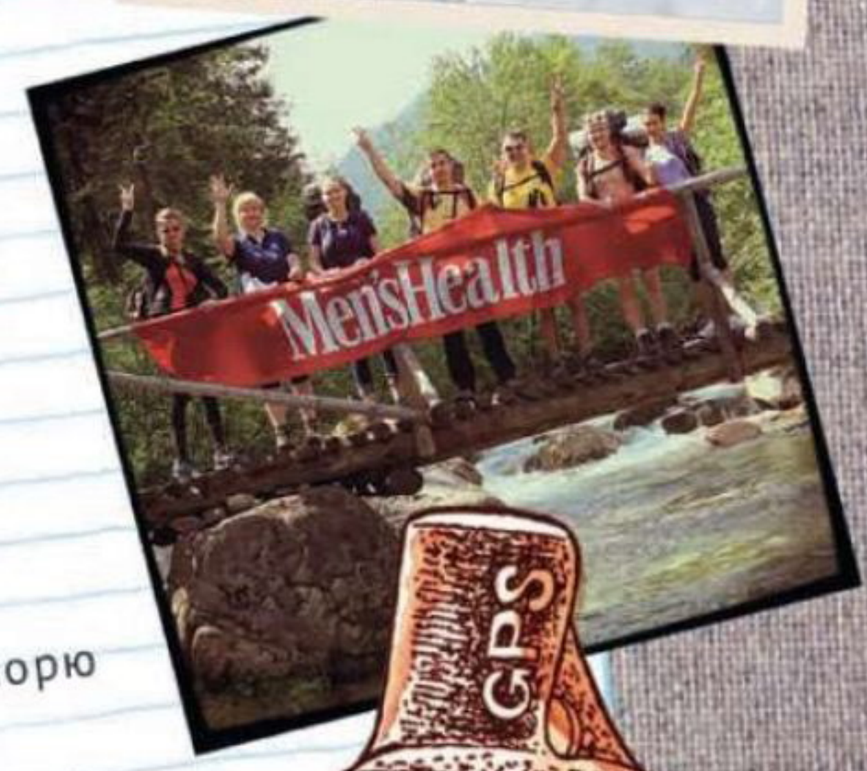
Где что купить

Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495)620-3335; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; Крокус Сити Молл, т.: (495)727-1520; СПб, Большой пр-т, ПС 51/9, т.: (812) 232-9215; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300 (официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Pepe jeans МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 789-8587; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 641-4018; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; Crocus City Mall, МКАД, 66-й км, т.: (495) 727-2449
Pierre Cardin ТЦ "Гагаринский", ул. Вавилова, 3; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т. Вернадского, 6
Pinko ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-5910; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter, т.: (495) 980-5912; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 510-1831
Premiata ЦУМ Петровка, 2 ; "Литц" ул. Петровка, д. 15
Rado ул. Петровка 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский б-р, 2; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Ray Ban "Экран Оптика" ул. Ильинка, 3/8, т.:(495) 921-2121; Дисконт оптика "Рио", Дмитровское ш., 163а; Дискон оптика "Золотой вавилон", пр-т Мира, 211; Санкт-Петербург, "Экран оптика", Большой пр-т, 21-6/8; м-ны "Катти Сарк": ул. Марата, 19; Литейный пр., 16; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3; ТРК "Радуга", пр. Космонавтов, 14; наб. канала Грибоедова, 46
Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Red Herring для Debenhams Debenhams, ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14 км МКАД
Reebok Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-83-21
Rocha.John Rocha для Debenhams Debenhams, ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14 км МКАД Rolex м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; гостиница "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
Scotch & Soda ТЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16; м-ны "JS Selected" ТРК"Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТРЦ"Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; м-ин "JS Casual" МЕГА Белая Дача, 14 км МКАД
Shurshun www.shurshun.com
St James Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, д.48, т.: (495) 660-7572;СПб, Галерея Бутиков "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9423/28; Екатеринбург, ТЦ "Лимеранс", ул. Воеводина, д. 8, т.: (343) 215-8013; Ростов-на-Дону, ТЦМ "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97; т.: (863) 295-7959
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: (495) 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TJ collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707 www.tjcollection.ru
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", "Carrera y Carrera", ул. Тверская, 3, т.: (495) 580-9203
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: (495) 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915
Tissot бутик Happy Hour, Мега-Белая Дача, 1 эт., т.: (495) 915-8449; ТЦ "Атриум", киоск Tissot, Земляной вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", магазин "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: 8 (495) 727-3460
Tommy Hilfiger, Hilfiger Denim МЕГА-Белая Дача; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Атриум" ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16а
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-8103, 8 (495) 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Tru Trussardi ул. Тверская, 20, т.: (495) 650-5933; Крокус Сити Молл, т.: (495) 727-4483; СПб, Галерея Бутиков "Гранд Палас", Невский пр.44 / ул.Итальянская 15, т.: (812) 449-9515; Большой пр. П.С. 48, т.: (812) 336-3263; Екатеринбург, "Центр Моды", ул. 8 марта, 8Б, т.: (343) 371-1249; "Лимеранс", ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8008 (официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Ugg Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: (495) 723-7362; ЦУМ, ул. Петровка, 2, 3 этаж, обувная зона, т.: (495) 933-3374
Uniqlo ТРК "Атриум", Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая Дача",14 км МКАД
Vitaly Azarov www.blacksilver.ru
Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2
Wolford ТК "Галерея Актер", ул.Тверская, 16/2, т.: (495) 935-77-83; ТРК "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1445; ТД "ГУМ", Красная пл., 3, т.: (495) 620-3366; ТРЦ "Vegas", 24 км МКАД,пересечение с Каширским шоссе, т.: (495) 987-4219; ТРЦ "Фестиваль" Мичуринский пр-т, Олимпийская дер., 3, к.1, т.: (495) 797-2653; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7574; СПб, Галерея Бутиков "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.:(812) 449-94-40; ТРК "Питер-Радуга", Проспект Космонавтов д.14, т.: (812)448-8772; ТК "Галерея "Априори" Большой пр-т, П.С., 58, т.: (812)495-41-69; Екатеринбург ТЦ "Лимеранс", ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8019; Ростов-на-Дону, ТРК Мегацентр "Горизонт", пр. Нагибина, 32е, т.: (863) 272-5497; ТЦМ "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-59-69
Zadig & Voltaire ТД "ГУМ", Красная пл., 3, т.: (495) 725-4115
Спортмастер сеть магазинов, т.: 8 (495) 777-777-1, 974-7890

Gianfranco Butteri

Men's Health
adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



27 декабря-5 января. **Танзания**
Восхождение на высочайшую гору Африки Килиманджаро (5895 м.)

14-24 февраля. **Северный Урал**
Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

17-24 февраля. **Красная Поляна**
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

24-28 февраля. **Кольский полуостров**
Снегоходная экспедиция к Баренцеву морю

17-24 марта 2013. **Байкал**
Джип-экспедиция по льду озера

14-16 апреля. **Кольский полуостров**
Мастер-класс по вождению снегохода в горах

Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure

* Хочу знать.

ПРИБОРНАЯ ТОСКА

Последний раз в ресторане ты чуть не умер от обезвоживания, потому что не знал, какой из четырех бокалов перед тобой поставили для воды? С нашим путеводителем по тарелкам, ложкам, вилкам и фужерам ты больше не будешь рисковать жизнью за столом.

Обычная сервировка для обеда с супом, закуской, рыбным блюдом, мясным блюдом, десертом и вином:

1. **Пирожковая тарелка** – для хлеба и масла, ну или для пирожка.
2. **Нож для масла** – лежит на пирожковой тарелке, используй его только для того, чтобы намазывать масло.
3. **Ложка для первого блюда** – самая большая ложка из лежащих перед тобой.
4. **Вилка для холодных закусок** – похожа формой на вилку для основного блюда, но меньше.
5. **Нож для закусок** – похож формой на столовый нож, но меньше.
6. **Вилка для рыбного блюда** – с короткими зубцами.
7. **Нож для рыбного блюда** – тупой, напоминает лопатку.
8. **Вилка для основного блюда** – самая большая вилка слева от твоей тарелки.
9. **Столовый нож** (для основного блюда) – самый большой нож на столе.
10. **Подтарельник** – тарелка “для красоты”, не пытайся положить на нее еду.
11. **Суповая тарелка** – в нее официант нальет тебе суп.
12. **Десертная ложка** – похожа на чайную, с ложкой для супа не перепутаешь.
13. **Десертная вилка** – похожа на вилку для закусок, но меньше и лежит перед тарелкой, а не сбоку.
14. **Бокал для воды** – самый большой бокал на твоем столе.
15. **Бокал для шампанского** – на обеденный стол обычно ставят высокие, узкие бокалы, широкие чаши с плоским дном чаще используют во время фуршетов.
16. **Бокал для красного вина** – меньше бокала для воды.
17. **Бокал для белого вина** – меньше бокала для красного вина.

Естественно, в ресторанах, особенно за границей, ты можешь столкнуться не только с предложенной нами сервировкой стола. Не паникуй, в заведениях общепита по всему миру действует универсальное правило: блюдо, которое поставил перед тобой официант, надо есть приборами, лежащими дальше всего от тарелки с правой и левой стороны. Десертные приборы всегда находятся за тарелкой, или их приносят вместе с десертом.

www.mhealth.ru MH

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

www.tj-online.ru
интернет-магазин

TJ COLLECTION

HARDWEAR FOR MEN & WOMEN*

Продается в салонах TJ COLLECTION, CARNABY и CHESTER
www.tjcollection.com

*надёжная экипировка для мужчин и женщин

товар сертифицирован

реклама

интернет-магазин ООО «ТДУ ИННОВЭЙШН» 125009 г. Москва, Тверская ул., д. 12, стр. 1 серия 77 № 008253247 от 27 августа 2007 г. 495 7252255

GIVENCHY

PLAY
SPORT

Новый

justintimberlake.com

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.